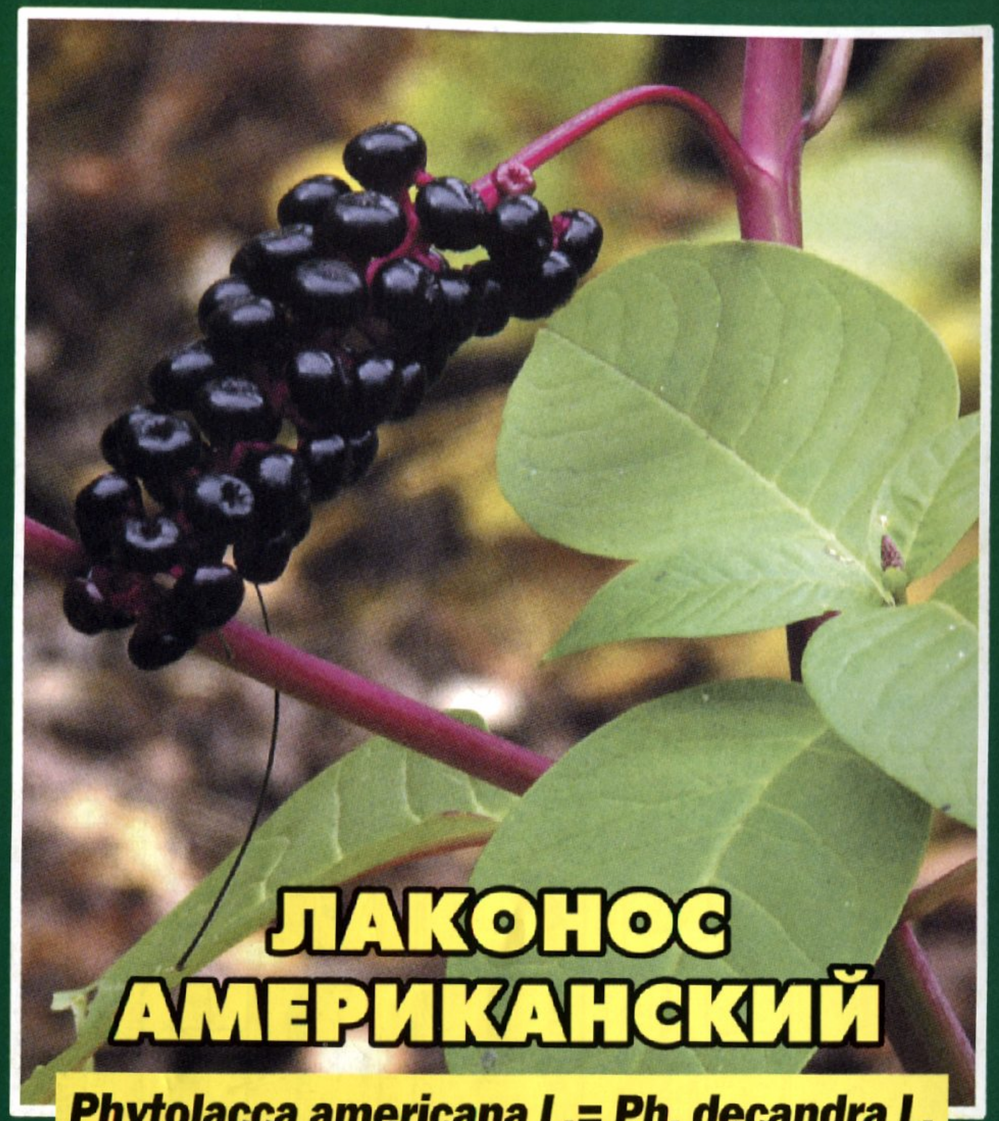


ЛАКОНОС АМЕРИКАНСКИЙ

Phytolacca americana L.= Ph. decandra L.

Лаконос американский, или десятитычинковый, – Phytolacca americana L.= Ph. decandra L. пришел к нам из восточных районов США и Бермудских островов. Этот удивительный многолетник раскрывает свою красоту в конце садового сезона, когда многие сородичи уже отцвели.

ISSN 1817-5929

(Фото Андрея Цицилина)

Подробнее о растении на стр. 109-114

Библиотечка «ЗОЖ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТРОСТЬ – ЭЛЕМЕНТ ИМИДЖА

№1 (148), январь 2018 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

УКРАИНА

журнал

Scan by Tetyanka_&TTT22

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
ИММУННАЯ СИСТЕМА БУДЕТ БЛАГОДАРНА 5
ОРВИ
Н.С. БАДАЛОВА

ГРАДИНКА НА ГЛАЗУ 8
Халязион
А.С. БАРСЕГЯН

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
КАПРИЗ ИЗНЕЖЕННЫХ ДЕВУШЕК? 11
Мигрень
О.П. АРТЮКОВ

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 20
Мигрень

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
НЕДУГ ПО ТИПУ НОСКОВ И ПЕРЧАТОК 26
Полинейропатия
О.В. АНТОНОВСКАЯ

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О БОЛЕЗНИ КРОНА 32
Заболевание желудочно-кишечного тракта
М.А. ОСАДЧУК

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
ГЛАВНОЕ – НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ 37
Тромбоз ЦВС
Л.П. ВОЛКОВА

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
КОГДА ПЕРШИТ ГОРЛО 41
Ларингит
Г.Н. КЛЮЕНКОВА

НА ПРИЕМЕ У ФЛЕБОЛОГА
НЕ ЛЕНИТЕСЬ ХОДИТЬ ПЕШКОМ 46
Заболевания нижних конечностей
В.Ю. БОГАЧЕВ

ИЗ НАСЛЕДИЯ ДЕДА-ЦЕЛИТЕЛЯ
ПОПРОБУЙТЕ ИЗЮМНЫЙ ЧАЙ 54
На все случаи жизни
В.Ф. ВИХРОВ

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
О ЧЕМ МОЛЧИТ ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА 58
Пролапс гениталий
С.Г. БАХЧИНЯН

ШКОЛА ГЕРОНТОЛОГА
ТРОСТЬ – ЭЛЕМЕНТ ИМИДЖА 64
Синдром падений в пожилом возрасте
А.Н. ИЛЬНИЦКИЙ

ЗА И ПРОТИВ
СЕКРЕТЫ СТИРАЛЬНЫХ ПОРОШКОВ 68
Синтетические моющие средства
А.В. АРТАМОНОВА

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
УБИЙЦА НОМЕР ОДИН 75
Атеросклероз
А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ

ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ
ЛЕЧЕНИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯМИ 79
Людям приятны добрые пожелания
Ю.Н. ДЖУММ

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗГОВОРА
УЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ 83
Нужны ли друзья взрослым людям?
Г.Г. ЖУКОВА

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
«ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО» 84
Качество жизни
В.В. ЖЕЛНОВ

ВЗРОСЛЫМ О ДЕТЯХ
ВЕСТИ РЕБЕНКА К ПСИХИАТРУ ИЛИ НЕТ, РЕШАЮТ РОДИТЕЛИ 91
Аутизм
Н.В. СИМАШКОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 97
Е.А. РАХТЕЕНКО

ИССЛЕДОВАНИЯ, ГИПОТЕЗЫ, ФАКТЫ
КАЛЕЙДОСКОП 105

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
ЯДОВИТЫЕ, НО ВКУСНЫЕ 109
Лаконос, или фитолакка
А.Н. ЦИЦИЛИН

НАЧИСТОТУ
ЗАСУШЕННАЯ РОЗА 115
Листая страницы жизни
З.В. СОЛОВЬЕВА

КАТАЛОГ ЗА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2017 ГОДА 117

ДРУГ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВСЕГДА РЯДОМ

Наступил новый, 2018 год. Хочется надеяться, что все наши близкие, все, кого мы любим и кто нам дорог, будут в этом году здоровы и счастливы, а в трудную минуту, если таковая случится, окажутся рядом.

Мы, все, кто трудится над созданием журнала, считаем близкими друзьями всех наших читателей. И надеемся, что это взаимно. Признаюсь, за новогодним столом бокал шампанского поднял и за наш с вами журнал, за вас, дорогие наши подписчики, за то, чтобы мы как можно дольше оставались вместе. И тут, хоть у всех у нас еще праздничное настроение, хочешь не хочешь, а приходится думать о вещах повседневных.

В конце ушедшего года пришло письмо от Н.В. Мельхер: «Предупреждение Плюс» покупаю в киоске, – пишет Наталья Владимировна. – Но за прошлый год не удалось приобрести номера 1, 3, 4, 6, 8... Будьте добры, пришлите мне эти номера, пожалуйста! Все расходы оплачу».

Да не в расходах дело, уважаемая Наталья Владимировна! Когда у нас есть возможность, мы откликаемся на ваши просьбы – высылаем номера, которые вы не смогли купить в киоске. Но надеяться, что мы это сможем делать постоянно и для всех, не стоит – количество экземпляров у нас ограничено. Вот и вашу просьбу мы постараемся выполнить, но я не уверен, что у нас имеются в наличии все нужные вам номера. Поэтому не надейтесь на киоски, оформляйте подписку!

Прислушайтесь к словам еще одной нашей читательницы – Е.М. Кислицыной: «С огромным нетерпением жду каждый выпуск «Предупреждения Плюс». Это всегда радостная встреча с другом, который и поможет, и посоветует, и ободрит, и подарит надежду...»

По-моему, лучше не скажешь, и ключевое слово тут «друг». А друг должен быть всегда рядом.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

а/я 48, г. Киев, 01010, ООО ИД «Здоровый образ жизни»
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 12 февраля 2018 г.

ИММУННАЯ СИСТЕМА БУДЕТ БЛАГОДАРНА

ОРВИ

Каждый год в осенне-зимний период активизируются респираторные вирусы, передающиеся воздушно-капельным путем. В среднем, согласно данным статистики, каждый взрослый человек ежегодно болеет ОРВИ 2 раза, дети от 7 лет – 3 раза, дети до 6 лет – 5-6 раз. Что необходимо знать о респираторных инфекциях, чтобы чувствовать себя вооруженным и защищенным?

Сегодняшний ритм жизни часто не оставляет людям времени на достаточную физическую активность, причем страдают от этого не только взрослые, но и детки, которые сутки напролет проводят за компьютерами, что не может не сказаться отрицательно на их иммунитете.

Для поддержания иммунитета совсем не обязательно круглый год заниматься в тренажерном зале, достаточно ежедневной зарядки в течение 10-15 минут и обтирания влажным полотенцем. Даже за такое, казалось бы, небольшое изменение в распорядке дня иммунная система будет вам благодарна. Постарайтесь чаще бывать на свежем воздухе. А вечерняя прогулка положительно скажется на сне и успокоит нервную систему.

Очень важно включать в рацион питания витамины и микроэлементы, содержащиеся в овощах, фруктах, рыбе, злаках.

Соблюдайте меры предосторожности: при контакте с больными обязательно пользуйтесь марлевой маской, еще лучше, по возможности, ограничьте контакт с ними, как и посещение людных мест.

Дважды в день проветривайте помещение. Чаще мойте руки, 2-3 раза в день промывайте нос солевым раствором.

Как понять, что вы заболели ОРВИ? К основным признакам заболевания относятся: *повышение температуры*

тела, общая слабость, головная боль, боли в мышцах, суставах, быстрая утомляемость, насморк, заложенность носа, боли и першение в горле, кашель.

Рекомендуется вакцинировать людей старше 50 лет, а также тех, кто страдает хроническими болезнями дыхательной и сердечно-сосудистой систем, сахарным диабетом, женщин в III триместре беременности, работников медицинских учреждений.

Часто пациенты начинают заниматься самолечением и сами себе назначают антибактериальные препараты, что при *ОРВИ* делать нельзя.

Антибиотики назначают только для предупреждения бактериальных осложнений, когда присоединяются симптомы отита, синусита, пневмонии.

Если болезнь началась остро и нет возможности сходить в аптеку, первое время можно обойтись простыми *противовирусными* средствами:

- Самое простое – **чай,** который обладает *потогонным* действием, выводит из организма *токсины*. Еще лучше, если в него добавить лимон и мед. Витамин С (из лимона) поддержит иммунитет, а мед является *бактерицидным* средством и усиливает обмен веществ.
- **Малина** – так называемый природный аспирин. Снимает *температуру* и *интоксикацию*, усиливает *потоотделение, пополняет запас витамина С* в организме.

100 г свежей малины заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15-20 минут.

- **Чеснок** – натуральный антибиотик и настоящий кладезь витаминов для нашего организма, обладающий *антимикробным* действием.

Раздавите зубчик чеснока, смешайте с 2 ч. ложками меда и принимайте по 1-2 ч. ложки 2 раза в день.

Закапывать сок чеснока или закладывать его в нос не рекомендую, этим можно вызвать ожог слизистой носа!

- *Противопростудным* и *согревающим* средством является молоко.

Рекомендую следующую смесь:

1 л молока, по 0,5 ч. ложки ванили и корицы, 2 горошины черного перца и 2 лавровых листа. Доведите смесь до кипения, дайте настояться 20 минут, добавьте 5 ст. ложек меда и принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Очень полезны ингаляции эфирными маслами – **пихты, эвкалипта, шалфея, розмарина, кедра, чайного дерева**, а также ножные ванны с горчицей (но не более 10-15 минут).

Показано обильное питье (чаи, настои шиповника, липы, брусники, клюквы), не менее 2 л в сутки.

Очистить воздух в помещении можно, разложив по тарелочкам нарезанный лук и чеснок и расставив их в каждой комнате.

Быстрее и эффективнее помогает справиться с вирусами и микробами **имбирь.**

10 г мелко порезанного имбиря залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, добавить ложку меда и 2 ст. ложки сока лимона. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Наринэ БАДАЛОВА,
врач-терапевт высшей категории.

ГРАДИНКА НА ГЛАЗУ

Халязион

«Предупреждение Плюс»: На врачебном языке это заболевание называется халязион. Но пациенты именуют его проще – градиной на глазу – из-за того, что на веке образуется узелок, своей округлой формой и размером очень напоминающий падающие с неба льдинки. О том, как вовремя распознать и вылечить это заболевание, корреспондент «Предупреждения Плюс» Марина Гриб побеседовала с врачом-офтальмологом Аревик БАРСЕГЯН.

«ПР+»: Что представляет собой халязион и почему он возникает?

Аревик БАРСЕГЯН: Чаще всего заболевание начинается так же, как ячмень: отечное веко, умеренная боль. Эти симптомы через несколько дней исчезают, но остается безболезненное уплотнение в толще века и покраснение на его обратной поверхности.

Наш организм устроен таким образом, что в толще хряща века находятся так называемые мейбомиевы железы. Они выделяют жировой секрет, который смазывает край века, при мигании облегчая скольжение век о роговицу, участвует в образовании липидного слоя слезной пленки. Если просвет железы закупоривается, содержимое накапливается внутри железы, которая постепенно увеличивается в размерах. При попадании инфекции в просвет закупоренной железы может возникать воспаление (гордеолум, или ячмень). Постепенно вокруг очага воспаления образуется капсула, которая и ощущается как «узелок» на веке – сформировался халязион. В некоторых случаях халязион может развиваться и без предшествующего воспаления, когда на веке просто появляется «горошинка».

Нередко халязион возникает после перенесенного конъюнктивита или блефарита. Увеличивают риск такие кожные болезни, как себорея и розацеа (розовые угри). Кстати, сама по себе жирная кожа – дополнительный фактор, способствующий развитию недуга. Причиной могут стать хронический гастрит, энтероколит, дисбактериоз кишечника, а также сахарный диабет. Не удивляйтесь, но они негативно влияют на состояние кожи и обмен веществ. Так что при возникновении халязиона желательно посетить гастроэнтеролога и эндокринолога.

И, наконец, халязион может «выскакивать» при снижении иммунитета на фоне простуды, переохлаждения, стресса. Помните, что это, казалось бы, простое заболевание может стать причиной изменения внешнего вида века. Образовавшееся уплотнение может мешать нормальной функции века и к тому же непривлекательно выглядит. Халязион диагностируется без приборов и сдачи анализов: достаточно визуального осмотра век врачом.

«ПР+»: Что делать, если халязион уже появился?

А.Б.: Незамедлительно обратиться за личной консультацией к врачу-офтальмологу, потому что на начальных стадиях заболевание победить несложно. Для предупреждения развития халязиона врач-офтальмолог назначает массаж, который проводится только в кабинете врача, потому что самостоятельно качественно его выполнить очень сложно. Для очищения протоков желез в домашних условиях можно использовать блефарогель и блефаролосьон или теагель.

Но если появляются признаки воспаления, делать массаж век нежелательно. В острую фазу воспаления назначаются капли и мази с антибиотиком и стероидные противовоспалительные препараты (капли тобрадекс, комбинил, флоксал – капли или мазь, декса-гентамициновая мазь). В подострой стадии воспаления возможно применение физиотерапии (УВЧ, магнит).

Если на фоне консервативного лечения признаки воспаления полностью не исчезли, назначают инъекции противовоспалительного препарата. В случае необходимости проводится хирургическое лечение. Никакими лазерами и прочими модными в настоящее время аппаратами данная операция не производится, и не нужно требовать от врача-хирурга невозможного, задавая вопросы: «А лазером это можно удалить? А я в Интернете читала...» Операция проводится в амбулаторных условиях под местным обезболиванием и занимает 15-20 минут. После операционных манипуляций на глаз накладывается стерильная повязка. Ежедневно в течение 7-10 дней применяются капли или мазь для сня-

тия воспаления. Если халязион, несмотря на лечение, возникает повторно, необходимо пройти осмотр у терапевта.

«ПР+»: Вы сказали, что с этим заболеванием можно справиться в домашних условиях. Как это сделать, не навредив?

А.Б.: Натуральные средства лучше использовать как дополнение к медицинскому, консервативному, лечению. Все они эффективны на начальных стадиях недуга. При сформировавшемся халязионе эффективно только хирургическое лечение. Официальная медицина предупреждает, что прогревание может вызвать флегмону, и тогда лечение приведет к осложнениям.

При хронических воспалениях век, которые могут привести к возникновению халязиона, хорошим помощником в лечении является настойка для компрессов из календулы.

10 г сухих цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час. Процеженным настоем смачивают марлевую повязку и фиксируют ее на глазу.

Применение данного способа в течение дня позволит убрать воспаление ткани века, и благодаря дезинфицирующим свойствам протоки постепенно очистятся от застойных явлений.

В качестве дополнения к основному лечению нелишними будут примочки из настоя аптечной ромашки. Для этого

две чайные ложки сухих цветков заваривают 1,5 стакана кипятка, настаивают полчаса. Процеженным теплым настоем пропитывают бинт или марлю и прикладывают на 10 минут к пораженному участку глаза.

«ПР+»: Как предупредить заболевание?

А.Б.: Чтобы узелки на веках прекратили «завязываться», постарайтесь не переохлаждаться, избегать стрессов или хотя бы давайте организму возможность полноценно восстанавливаться, соблюдайте режим дня, высыпайтесь и правильно питайтесь, включив в рацион фрукты и овощи, поддерживайте иммунную систему. Следите за правильной работой желудочно-кишечного тракта. Не используйте привычные носовые платки для утирания слез, а приучитесь использовать одноразовые салфетки. Те, кто пользуется контактными линзами, должны своевременно менять раствор и не носить линзы дольше положенного срока. Ухаживайте за жирной кожей. Будьте ответственны за состояние собственного здоровья.

КАПРИЗ ИЗНЕЖЕННЫХ ДЕВУШЕК?

Мигрень

«Предупреждение Плюс»: Многие сомневаются в существовании такой болезни, как мигрень, считая ее капризом изнеженных девушек. Но этот недуг не только может на несколько дней лишить трудоспособности, но и привести к инвалидности. Что же представляет собой эта загадочная болезнь? Почему она возникает и как ее лечить? Об этом рассказывает врач-невролог высшей категории, кандидат медицинских наук Олег АРТЮКОВ.

Симптомы и причины

К основным проявлениям мигрени относятся приступы повторяющейся интенсивной головной боли. Но только этим болезнь, как правило, не ограничивается. Симптомами мигрени также является тошнота, часто сопровождаемая рвотой. Больных раздражают яркий свет и громкие звуки. Мигрень носит наследственный характер, но страдают ею преимущественно женщины. Некоторые из них отмечают четкую связь с менструацией. Проявляется болезнь обычно в молодом возрасте (17-30 лет), но не является исключением для детей, подростков.

Причина мигренозной головной боли связана с изменением тонуса артерий твердой мозговой оболочки. Иными словами мигрень можно охарактеризовать как поражение артерий мозга, проявляющееся стадиями спазма и отека сосудистых стенок. В патологический процесс вовлекаются ветви тройничного нерва. В результате выделяются биологически активные вещества, такие как серотонин, вызывающий отек и воспаление.

В большинстве случаев мигрень начинается с предвестников, таких как вялость, снижение аппетита, сонливость либо эйфория. Примерно в 35% случаев приступ мигрени начинается с ауры (это зрительные нарушения, которые затрагивают лишь одну половину полей зрения. Возникает

ощущение «ползания мурашек», покалывания и онемение в языке, руке и ноге или слабость в конечностях только на одной стороне тела и расстройство речи). Аура возникает за 30-60 минут до развития приступа.

Провоцирующие факторы

Несмотря на то, что мигрень генетически предопределена, ее приступ могут спровоцировать обострение хронических заболеваний, черепно-мозговая травма, употребление алкоголя (особенно красного вина), чрезмерное пристрастие к напиткам, содержащим кофеин (кофе, чай). Пожалуй, ни одно заболевание не имеет настолько широкий круг пищевых продуктов, способных вызвать приступ. При этом для каждого человека «продуктовый набор» индивидуален. Здесь и сыр, и орехи, и шоколад, и цитрусовые, и бананы, и куриная печень, и продукты соленого копчения, копченые сорта мяса и даже йогурты. Четкая связь с приступами мигрени установлена только в отношении красного вина. Кроме этого, мигрень нужно «кормить» вовремя и регулярно, так как она не любит голод и перекусы на ходу.

В группу провоцирующих факторов входят физиологические гормональные изменения (менструация, овуляция), а также изменения, вызванные приемом оральных контрацептивов, замещающая терапия экстрогенами, нарушение сна (как недостаток, так и переизбыток), физические нагрузки и усталость, изменение погодных условий, яркий или мерцающий свет, шум или громкие звуки, пребывание на высоте, запахи (парфюмерия).

Мигрень — болезнь «капризная», и, чуть что не по ней, она тут же проявит себя. Поэтому люди, страдающие этим заболеванием, должны быть особенно бдительны и стараться не допустить приступ, снять который бывает не всегда легко.

Любой приступ мигрени проходит через несколько стадий, каждая из которых имеет свои особенности.

Продромальная стадия возникает за несколько часов,

иногда за сутки до приступа. Появляются клинические предвестники: изменение настроения, сонливость, снижение концентрации внимания, затруднение мыслительных процессов, повышение чувствительности к запахам и звукам, головокружение, снижение аппетита. Все симптомы неспецифичны, и трудно установить четкую зависимость между ними и последующим приступом.

Типичным признаком является односторонняя головная боль, которая, как правило, локализуется в лобно-височной или глазничной области. Боль может вначале иметь тупой характер, но затем становится пульсирующей и ограничивает активность пациента. Приступ длится от 4 часов до 3 суток, при этом боль может переходить с одной половины головы на другую или быть двусторонней. Отмечаются и вегетативные расстройства (головокружение, предобморочное состояние, ощущение нехватки воздуха, сердцебиение, озноб или чувство жара, бледность или сильное покраснение лица). Эти проявления зачастую ведут к вегетативно-сосудистым кризам или панической атаке, которую называют «панической» мигренью.

В половине случаев стадия окончания приступа заканчивается сном, за которым следует **стадия постдромы**, характеризуемая разбитостью и слабостью. Однако существуют и парадоксальные состояния после приступа в виде эйфории, повышенной интеллектуальной и физической активности.

Виды

Проявления мигрени настолько велики, что описать каждый случай не представляется возможным. Остановимся на наиболее распространенных.

Простая мигрень. Более 50% от всех форм относятся к виду мигрени без ауры и продолжаются от нескольких часов до 3 суток. Во время приступа головной боли должен быть хотя бы один из перечисленных симптомов: тошнота или рвота, светобоязнь или звукобоязнь.

Острая мигрень и мигрень с длительной аурой может изматывать больного несколько дней.

Глазная мигрень (или ретинальная), проявляющаяся мерцательной скотомой (слепотой), – явление довольно частое. При этой форме головная боль дает о себе знать редко. Основными симптомами выступают нарушения со стороны зрения, хотя к заболеваниям глаз это не имеет никакого отношения. Вместо четкого изображения видят «слепое» пятно, которое может перемещаться и менять свои размеры. Мерцание, зигзаги и молнии в «слепом» пятне являются диагностическим критерием этой формы мигрени.

Базилярная мигрень начинается в детском или подростковом возрасте, причем чаще у девочек, поражая ствол мозга и мозжечок. Ее симптомы – вспышки света, двоение или слепота на оба глаза, продолжающиеся от 5 минут до часа; шум в ушах, головокружение; постоянно меняющаяся интенсивность и локализация головной боли; обморок, расстройства координации движений и членораздельной речи; головная боль, начинающаяся в затылочной области, сопровождающаяся рвотой.

Гемиплегическая мигрень – когда мигренозный приступ сопровождается преходящей слабостью конечностей, как правило, с одной стороны.

Шейная мигрень встречается и у подростков, и у взрослых. Для нее характерны односторонность, боль, которую можно терпеть, а также вовлечение мышц плеча, руки и шеи.

Абдоминальная мигрень больше свойственна детям. Она проявляется частыми приступообразными болями в животе, которые могут закончиться через час, а могут продолжаться до 3 дней. Между приступами дети чувствуют себя абсолютно здоровыми и ни на что не жалуются.

Осложнения

Мигренозный статус – состояние, при котором приступ затягивается более чем на 72 часа, либо несколько приступов быстро следуют один за другим.

Мигренозный инфаркт головного мозга – развитие инсульта у пациента с многолетней историей приступов мигрени, подтверждение острого нарушения мозгового кровообращения методом КТ или МРТ.

Эпилептические припадки, вызываемые мигренью, развиваются во время или в течение часа после мигренозной ауры.

При повторяющейся головной боли необходимо обязательно обращаться к неврологу, который назначит препараты для купирования приступа и профилактического лечения.

Диагноз ставится клинически – опрос, осмотр. Мигренозные приступы могут быть первыми симптомами опухоли мозга, нарушения развития кровеносной системы. Придется посетить и врача-офтальмолога (проверить поля зрения, остроту зрения, глазное дно), сделать электроэнцефалографию, компьютерную или магнитно-резонансную томографию, допплерографическое исследование вне- и внутричерепных сосудов.

Лечение

Вылечить мигрень сложно, а в иных случаях просто невозможно. Лишь у 10% больных удается добиться полного прекращения приступов. Лечение мигрени сопряжено с определенными трудностями, суть которых заключается в индивидуальном подборе препаратов. Главная задача лечения — снять приступ и предотвратить последующие.

Лучший способ справиться с приступом - купировать, когда головной боли как таковой еще нет, но уже появились ее предвестники. В этот момент можно попытаться уснуть. Однако бывает, что голова начинает болеть именно во сне. Больной себя чувствует легче в затемненной, тихой комнате.

Многим помогают обезболивающие лекарства общего направления, если они приняты до начала болевого синдрома. Нередко удается снять боль с помощью нестероидных противовоспалительных препаратов (ацетилсалициловая кислота, ибупрофен, напроксен). Пациенты, как правило, отмечают, что спазмолитики (но-шпа) или ком-

бинированные препараты (спазмалгон, цитрамон, аскофен, пенталгин, седалгин) не только не дают должного эффекта, но в большинстве случаев еще и усугубляют состояние. В легких случаях или при болях средней интенсивности положительного эффекта можно добиться приемом анальгина, парацетамола. Для ускорения начала действия лекарственные препараты применяют в растворимом виде.

Разработаны специальные препараты против мигрени в виде таблеток, свечей, которые очень хорошо помогают в середине приступа. Если есть рвота, в лечении лучше использовать свечи. Однако сильнодействующие лекарства имеют свои недостатки: дорогостоящие, эффективны лишь при некоторых видах мигрени, противопоказаны гипертоникам и страдающим ишемической болезнью сердца.

Лечение заболевания зависит от степени тяжести, частоты приступов, их продолжительности и проявлений болезни.

Существует ступенчатый подход к лечению. При появлении признаков, свидетельствующих о начале приступа мигрени, или в момент начала заболевания следует принимать анальгетик или нестероидный противовоспалительный препарат. Чтобы обеспечить должное всасывание и не спровоцировать рвоту, рекомендуется комбинировать прием анальгетика с такими препаратами, как метоклопрамид (церукал), домперидон (мотилиум).

Для усиления обезболивающего эффекта анальгетика его можно комбинировать с кофеином, который принимают в виде кофе, чая, какао, либо воспользоваться готовым комбинированным средством (аскофен-П).

Если через 45 минут после приема анальгетика интенсивность головной боли не уменьшается, переходят ко второй ступени – приему препаратов нового поколения – триптанов (суматриптан, имигран, сумамигрен, зомиг, нарамиг). Препараты нового поколения можно принимать не только в таблетках, но и вводить подкожно, интраназально. Триптаны используют для купирования среднетя-

желых и тяжелых приступов.

Препараты спорыньи (эрготамин, дигидроэрготамин, назальный спрей дигидергот, номигрен) также эффективны, особенно у пациентов с четко выраженной продромальной фазой. Если принять лекарство невозможно из-за тошноты и рвоты, то следует воспользоваться препаратом в ректальных свечах.

Для лечения мигренозного статуса применяют препараты в парентеральных формах: внутримышечно, внутривенно. Учитывая тяжесть состояния больного, возможное наличие осложнений, побочные действия лекарственных препаратов, купирование статуса необходимо проводить под наблюдением врача и лучше всего в специализированном медицинском учреждении.

Среди средств, используемых для профилактики, наиболее эффективными считаются анаприлин, пропранолол, антиконвульсанты (топирамат, вальпроат натрия), антидепрессанты (прозак, симбалта, амитриптилин), блокаторы кальциевых каналов (нимодипин, коринфар, кордафлекс). Эти препараты рекомендуется принимать длительно (около 6 месяцев и даже более), чтобы добиться стабильного уменьшения частоты, тяжести и длительности приступов.

Применение лекарственных препаратов не означает излечение от мигрени, поскольку сама по себе она неизлечима. Но в тех случаях, когда невыносимые головные боли развиваются часто, становятся причиной значительного ухудшения качества жизни, применение профилактических медикаментов способно свести количество приступов к минимуму, что для таких больных равнозначно исцелению. Безусловно, подбором препаратов должен заниматься только лечащий врач, ни о каком самолечении не может быть и речи.

В лекарственных средствах для ликвидации боли при приступе нуждаются все больные. А вот профилактический прием препаратов показан лишь той части больных,

у которых приступы повторяются чаще двух-трех раз в месяц и протекают очень тяжело, нарушая повседневную активность пациента.

Немедикаментозное лечение

Чтобы мигрень беспокоила как можно реже, советую вести здоровый образ жизни, чередовать труд с отдыхом, не пренебрегать прогулками на свежем воздухе. Но такие места, как сосновый бор, лучше обойти стороной: запах смолы хвойных деревьев может спровоцировать недуг.

Профилактика мигрени состоит в устранении провоцирующих факторов, особенно диетических; также должны быть снижены алкогольная нагрузка и употребление кофеина.

Во время приступа нужен покой в тихой, теплой, затемненной комнате с достаточным притоком свежего воздуха. Допускается легкий массаж головы и воротниковой зоны, точек ушной раковины, иглорефлексотерапия, теплые или холодные повязки на голову. Показаны физиотерапевтические воздействия (электрофорез с лекарственными препаратами, диадинамические токи, ультрафиолетовое облучение, магнитная и лазерная терапия шейно-воротниковой зоны, грязевые аппликации, радоновые ванны, циркулярный душ). Некоторым больным в момент приступа частично уменьшает боль либо горячая грелка, либо пузырь со льдом, прикладываемые к голове. Горячие воздействия эффективны в фазу спазма сосудов, холодные – в период расширения.

Предупредить атаку

Чтобы уменьшить интенсивность боли, следует придерживаться некоторых простых правил:

- Продолжительность сна должна быть 7-8 часов, следует полностью отменить дневной «тихий час». Засыпать в нераздраженном состоянии в одно и то же время, но не слишком рано. Вставать тоже хорошо бы в один и тот же час.

- Соблюдать диету и режим питания, не перекусывать «на ходу» и не голодать. Полуфабрикаты, фаст-фуд, маринованные, копченые, острые блюда, пищевые добавки, ароматизаторы и консерванты настолько засоряют сосуды, что это приводит не только к нарушению кровообращения и провоцирует приступы мигрени, но и увеличивает риск развития атеросклероза, инсульта, инфаркта. Любимый кофейный напиток можно позволить себе не более двух чашечек в день (в первой половине дня), но от алкоголя и табачных изделий следует отказаться.
- Исключить или хотя бы уменьшить употребление какао, шоколада, специй.
- Стараться избегать стрессовых конфликтных ситуаций, менее эмоционально реагировать на сложившиеся обстоятельства.
- Прием седативных препаратов (валериана, персен, дормиплант) поможет снять эмоциональное напряжение.
- Периодически проводить массаж воротниковой зоны, физиотерапию.
- Полезны водные процедуры: контрастный душ, плавание, ванны с морской солью.
- Эффективно использовать свободное время, посвятив его активному отдыху с небольшими физическими нагрузками: пешеходным прогулкам, плаванию, физическому легкому труду на улице.
- Уменьшить умственные нагрузки и чаще находиться в тишине.
- Не игнорировать применение лекарственных профилактических средств, назначенных врачом, которые должны быть всегда под рукой.

Бороться с мигренью сложно, но возможно. Однако нужно быть все время начеку.

Недуг с аурой

Из архива «ЗОЖ»

В народной медицине при мигрени используют настой **мяты**, которая, обладая *обезболивающим* действием, помогает при *тошноте, рвоте, бессоннице*. Настой готовится так:

2 ст. ложки листьев мяты залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться, процедите – это суточная доза. Пейте по 0,3-0,5 стакана несколько раз в день за 15 минут до еды.

Вместо седативных препаратов можно использовать *успокоительные* травы – **пустырник** или **валериану**.

Залейте 3 ст. ложки травы пустырника стаканом кипятка, настаивайте 1,5-2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.

Эффективен настой **пустырника** и **мяты.**

Травы смешайте в равных пропорциях и залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Пейте по четверти стакана 3 раза в день до еды и на ночь.

Приготовление настоя корней **валерианы**.

Залейте в термосе на ночь 1 ст. ложку измельченного сырья стаканом кипятка. На другой день пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Альберт КАДЫКОВ,
профессор, доктор медицинских наук,
«ЗОЖ» № 13, 2014 г.

О варенье и лепешках

В остром периоде (обычно он длится 3-5 дней) эффективно сухое тепло – шерстяной шарф, пуховый платок, мешочек с прогретым песком. В качестве «скорой помощи» выручает бабушкина растирка:

в 300 мл водки добавить по 1 флакону йода и камфарного спирта объемом 10 мл и 10 истолченных таблеток анальгина. Хорошенько размешать и настаивать сутки. Растирать дважды в день при сильной боли.

А вот горячие ванны, бани, сауны, наоборот, **противо-**

показаны. Все дело в том, что они лишь на время уменьшат боль, но увеличат местный отек, который через некоторое время аукнется куда более сильным приступом боли.

Рекомендую приготовить *обезболивающую* мазь, которая была известна еще с древних времен.

Возьмите в равных частях измельченные в порошок лавровые листья и иглы можжевельника, добавьте столько же, сколько получилось сырья, сливочного масла. Нагрев смесь на водяной бане до растворения масла, хорошенько перемешайте, дайте остыть. Храните в холодильнике. Растирайте мазью шейный отдел позвоночника и воротниковую зону 2 раза в день в течение 10 дней.

Можно приготовить полезное **сосновое** варенье.

смешайте прокрученные на мясорубке сосновые почки с сахарным песком в пропорции 2:1. Настаивайте при комнатной температуре 2 недели. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс – 3 недели. Этот же рецепт является хорошим *общеукрепляющим* средством.

И еще одно лекарство.

На ночь замесите тесто из ржаной муки и воды, добавьте 10-20 капель скипидара, сделайте лепешку размером с ладонь и поместите ее в марлевый мешочек. Прибинтуйте скипидарную лепешку к больному месту на 1-2 часа. Курс – 10 процедур ежедневно.

Ольга АНТОНОВСКАЯ,
врач-невролог первой категории,
«ЗОЖ» № 15, 2015 г.

Спать придется в мокрых носках

При легкой форме *мигрени* поможет **змееголовник молдавский**:

1 ст. ложку травы залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 1 час, процедите, охладите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

В более тяжелых случаях хорошими помощниками в борьбе с *мигренью* могут стать яйца.

Отделите от 3 сырых яиц белки, подмешайте к ним горсточку шафрана, нанесите тонкий слой этой смеси на полотенце и привяжите его ко лбу.

Из архива «ЗОЖ»

Одновременно приготовьте следующий целебный напиток:

разболтайте в стакане сырое яйцо, залейте его доверху кипящим молоком, быстро размешайте и выпейте.

Полезны свежевыжатые соки из **моркови, огурца** или **шпината**.

Их надо пить 3 раза в день до еды по 50 мл.

Чтобы уменьшить боль, можно приложить к вискам и ко лбу разрезанный вдоль крупный лист алоэ. Если нет под рукой алоэ, используйте свежие капустные листья или ломтики сырого картофеля. К слову, картофель считается очень эффективным средством против мигрени. Наши предки варили картофель в мундире и при изнурительных головных болях

не только прикладывали теплые картофелины ко лбу, но и пили свежеприготовленный картофельный сок по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение недели.

Для ополаскивания головы используйте настой травы **душицы обыкновенной** (50 г травы на 10 л кипятка).

Еще одним эффективным средством являются **горчичные** ванночки для рук и ног.

Горсть сухой горчицы разведите в стакане горячей (около 50 градусов) воды до образования кашицеобразной массы, после чего эту массу размешайте в тазике с водой, нагретой до 38–39 градусов.

Принимайте ванночки до тех пор, пока не покраснеет кожа.

В качестве профилактики *мигренозных атак* своим пациентам я советую как минимум семь ночей в месяц спать в мокрых носках.

Намочите носки холодной водой, отожмите и наденьте на ноги. Сверху – сухие носки и под одеяло.

Марта ЛУКИНА,
врач-невролог первой категории,
«ЗОЖ» № 6, 2011 г.

Приступам можно противостоять

Народная медицина обычно рекомендует растительные средства, особенно *успокоительные* отвары и настои.

Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку зверобоя, кипятите 15 минут. Процедив, пейте по 1/4 стакана.

Аналогично можно заварить цветки **красного клевера,**

настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/5 стакана.

Или

рыхло наполните цветками красного клевера банку, залейте водкой и, закрыв, настаивайте 3 недели в темном месте. Принимайте по 15-20 капель с водой 3 раза в день.

1 ст. ложку измельченного корня валерианы залейте стаканом кипятка, кипятите 15 минут на водяной бане, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке трижды в день.

Хорошо *снимает напряжение, уменьшает боль* и *нервозность* настой из **мелиссы**.

0,5 ст. ложки мелиссы залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

А настой из **мяты перечной** готовят так:

1 ст. ложку сухой травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1/5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Замечу, что, работая врачом «скорой помощи», мне не раз приходилось встречать людей, ищущих облегчения с помощью скипидара и нашатыря. Однако, проглатывая капли скипидара и вдыхая пары нашатыря, человек рискует получить тяжелейший ожог пищевода и дыхательных путей.

Воспользовавшись всеми перечисленными средствами, больные смогут предотвратить наступление *мигренозной* атаки и справиться с ситуацией, когда голова внезапно оказывается, словно в тисках.

Юрий АНДРУСОВ, врач-невролог,
«ЗОЖ» № 7, 2015 г.

Земляничное лекарство

Когда возникает приступ мигрени,

заливаю 1 ст. ложку листьев земляники 2 стаканами кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю. Пью по 0,5 стакана 3 раза в день.

Иногда для вкуса добавляю мед.

В.Б. Чечкина,
«ЗОЖ» № 3, 2013 г.

Как я справилась с головной болью

Перемешиваю 500 г измельченных с кожурой, но очищенных от зернышек лимонов, 3/4 стакана мелко натертого хрена, 1,5 стакана сахара и 1 л красного вина. В течение часа держу состав на водяной бане, затем охлаждаю и процеживаю. Принимаю по 0,5 стакана через каждые 2 часа после еды.

Использую средство во время приступов и периодически для профилактики. Поэтому мигрень у меня случается редко.

С.А. Мленик,
«ЗОЖ» № 15, 2017 г.

Мои проверенные средства

Я с детства страдаю *головными болями* и *мигренью*. Хочу предложить проверенные на себе способы избавления от них.

Пейте каждое утро натощак стакан молочной сыворотки.

Прервать приступ мигрени и снять головную боль можно, выпив крепкого зеленого чая.

Если приступ мигрени начался из-за мозгового переутомления, съешьте соленую селедку.

Повяжите вокруг головы тугую эластичную повязку.

Сядьте и расслабьтесь. Указательным пальцем изо всех сил надавите на переносицу и подержите так 1-2 минуты. Если боль не утихнет, повторите упражнение, затем потрите пальцами за ушами (одновременно) 10 раз вверх-вниз.

При головной боли потрите чесноком виски и приклейте лейкопластырем по половинке зубчика к запястьям рук снаружи.

Л.З. Хомякова,
«ЗОЖ» № 18, 2017 г.

Лечусь восковыми кружочками

20 лет я страдала от *мигрени*, приступы случались каждую неделю, лежала по 2 дня и не могла даже голову от подушки оторвать. Пила все лекарства, которые выписывали врачи, и никто из них тогда мне не объяснил, что если приступ уже начался, то пить таблетки бесполезно. В итоге «заработала» отравление организма, да такое, что сейчас не могу даже таблетку цитрамона выпить. Плюс диабет и все сопутствующие ему заболевания.

И вот однажды я прочитала статью о **восковых** кружочках, но там было все так сложно изложено, что я решила рискнуть и сделала по-своему. Купила на рынке желтый воск (можно серый – роли не играет, главное, чтобы он пах медом).

Взяла капроновые крышечки от маленьких – 250 г майонезных баночек. Смазала их подсолнечным маслом. В металлический чайничек поместила воск и на электроплитке разогрела его (но не до кипения, иначе капроновая крышечка деформируется). Вылила воск в крышки, а когда остыл – вынула.

С тех пор, как только начинается головная боль, прикладываю ко лбу и вискам восковые кружочки и фиксирую их повязкой. Боль стихает через полчаса-час.

Т.Г. Маршалко,
«ЗОЖ» № 14, 2010 г.

НЕДУГ ПО ТИПУ НОСКОВ И ПЕРЧАТОК

Полинейропатия

✉ «В ноябре 2016 года возникло ощущение, что к стопам ног привязали подушки, и они стали неметь, начиная с кончиков пальцев. Через несколько месяцев то же самое повторилось с руками. После обследования врачи поставили диагноз: полинейропатия, назначили лекарства. Однако после трех месяцев лечения мне стало еще хуже. Теперь я прикована к постели. Отказали и ноги, и руки, все сопровождается раздирающей болью. Умоляю: пусть ваши специалисты расскажут об этом заболевании: от чего появляется, как лечить… »

Антонина Григорьевна Краснощекова

Тревожные «звоночки»

С греческого языка слово *«полинейропатия»* переводится как «страдание многих нервов». Чаще всего недуг поражает ноги и руки, локализуясь по типу носков (чулок) и варежек (длинных), перчаток. Вначале он повреждает краевые участки нервов, затем (и об этом рассказывает читательница) поднимается все выше и выше, захватывая новые, часто симметричные участки.

Каковы же причины заболевания? Их много и они разные. Это могут быть последствия инфекций, сильнейших отравлений ядами или угарным газом, дефицит витаминов B_1 или B_{12}, наличие *сахарного диабета*, болезни крови, *аутоиммунные заболевания*, длительный бесконтрольный прием лекарств, переохлаждение.

Чтобы не пропустить стремительное развитие болезни (она набирает обороты буквально за несколько дней), важно знать ее симптомы.

Видов *полинейропатии* много: ***вегетативная, диабетическая, димиелинизирующая***... Разумеется, они отличаются друг от друга, но есть симптомы, которые присущи всем видам данного заболевания.

Первый, характерный для *полинейропатии* «звоночек» — *бегающие «мурашки», покалывания в кончиках пальцев рук и*

ног. Постепенно к этим симптомам может присоединиться дрожание конечностей. Тремор бывает постоянным или периодическим, появляясь при определенных обстоятельствах. Например, когда вы листаете книгу, пытаетесь что-то написать, застегнуть пуговицы.

Также в концевых отделах конечностей возникает *мышечная слабость*. То есть вы пытаетесь взять в руки кружку, а пальцы ее не держат. Стараетесь пошевелить пальцами ног, а они не слушаются. Как правило, к мышечной слабости добавляется мышечная боль, порою очень жгучая, нестерпимая. Не исключены судороги, спазмы, подергивания конечностей...

Снижение всех рефлексов – еще один серьезный «звонок» при *полинейропатии*. Значительно притупляется болевая, кожная чувствительность. Из-за поражений определенных рецепторов в суставах нарушается устойчивость, появляется шаткая походка, теряется ориентация в пространстве.

Насторожиться следует и в том случае, если появляются так называемые неспецифические для недуга сигналы: расстройства кожи (сухость, шелушение, раздражение), учащение сердцебиения и «скачки» артериального давления (это происходит из-за того, что поражаются нервные волокна, отвечающие за работу сосудов, сердечных функций), нарушение потоотделения, проблемы с речью, зрением, глотанием...

Подозрительные спутники

В большинстве случаев главным критерием определения *полинейропатии* является наличие заболевания-спутника, будь то *сахарный диабет*, *дифтерия, тиреотоксикоз* или *системная склеродермия*. При этом самое главное, на что опирается врач при постановке диагноза, — подробный рассказ пациента о своем состоянии: на учете у каких докторов состоит, не работает ли на вредном химическом предприятии, не было ли отравлений (в том числе алкоголем), перенесенных инфекций, переохлаждений, какие имеются жалобы и как давно они появились.

Далее следует неврологический осмотр: поиск зон онемения кожи, мышечной слабости, боли.

Учитывая все это, необходимо провести и ряд исследований. Полный, развернутый анализ крови даст возможность определить не только уровень глюкозы, продуктов обмена белка (мочевину, креатинин), обнаружить признаки воспаления, но и выявить все имеющиеся в организме токсины.

Из современных методов обследования порекомендую электронейромиографию (ЭНМГ). Ни УЗИ, ни КТ, ни МРТ в данном случае помочь не смогут. ЭНМГ определит наличие в нерве воспалительного процесса, установит тяжесть повреждений.

При необходимости, когда не определяется патология, ставшая, возможно, главной причиной нейропатии, проводится биопсия нерва.

Запомните: чем раньше начато лечение, – тем благоприятней будет исход. Если не терять времени, возможно даже полное восстановление.

Лечим и восстанавливаем

Следуя известной русской пословице «Нет дыма без огня», лечение нужно начинать с устранения того самого очага, который спровоцировал недуг. Если это *сахарный диабет*, значит, будем снижать уровень глюкозы в крови. Если какое-то *аутоиммунное* заболевание, при котором иммунитет проявляет агрессию в отношении собственных нервных клеток, значит, начнем усмирять взбунтовавшегося агрессора.

При этом не будем забывать о болеутоляющих средствах, поскольку боль ни в коем случае терпеть не нужно. Она не только доставляет физические страдания, но и «загоняет в угол» морально – делает человека безвольным, лишает надежды на выздоровление.

При умеренных и сильных болях рекомендую трамадол (разовая дозировка – 50 мг, суточная – не выше 400 мг), габапентин – по 300 мг 2-3 раза в сутки.

Чтобы улучшить мышечно-нервную проходимость, то есть осуществить нормальную передачу импульса от нервного волокна к мышце, назначают калимин, прозерин, оксазил, галантамин.

Для усиления действия препаратов, как правило, добавляют соли калия – по 1 ч. ложке 1 раз в день.

Полезно также употреблять продукты, богатые калием: печеный картофель, горох, фасоль, чечевицу, курагу, бананы, чернослив, орехи...

Улучшить *микроциркуляцию крови*, укрепить *стенки сосудов* помогут трентал (по 1 таблетке 3 раза в день), курантил (по 75 мл 3 раза в день), а также препараты на основе сибирской лиственницы – реабилар (по 1 капсуле 1 раз в день в течение месяца), капилар (по 2 таблетки 4 раза в день).

Ускорить обменные процессы, улучшая питание нервных волокон, по силам метаболическим препаратам, таким как мексидол, пирацетам, милдронат. Дозировки не называю, все индивидуально.

Незаменимы и витамины – главные помощники для нормального жизнеобеспечения человека. Обладая антиоксидантными свойствами, они способны защитить нерв от повреждения. Считается, что именно витаминная терапия особо эффективна при некоторых видах полинейропатий. Так, растительный препарат келтикан принимать по 1 капсуле в течение 20 дней, через месяц курс повторить, он специально создан для того, чтобы восстанавливать поврежденные периферические нервы.

В лечении *полинейропатии*, особенно для закрепления результатов медикаментозной терапии, широко применяются и физиотерапевтические процедуры, такие как *лечебный массаж, рефлексотерапия, плазмоферез* (очищение крови от токсинов), *водолечебные сеансы* (вихревые, радоновые, сульфидные, минеральные ванны).

Для поддержания тонуса мышечных волокон, их работоспособности пациенту назначается *лечебная гимнастика* со специальным курсом процедур. Комплекс упражнений подбирается лечащим врачом в зависимости не только от вида *полинейропатии*, но и самочувствия больного. В лю-

бом случае полезна дозированная ходьба, в том числе – по лестницам, неспешные сгибания-разгибания конечностей, плавание.

Травы в помощь

В лечении *полинейропатии* хорошую помощь оказывают и природные целители – цветки, листья, корни, семена, почки, шишки лекарственных растений. Только пользоваться народными рецептами нужно не во время обострения болезни, а когда острый период уже миновал. Причем не заменяя медикаментозную терапию, а дополняя ее.

Чтобы *улучшить обмен веществ в нервных волокнах*, приготовьте настой трав **череды, душицы**, цветков **бузины черной,** корней **лопуха, солодки**, листьев **березы** (лучше собирать в мае), шишек **хмеля**.

Все компоненты возьмите в равных весовых частях, измельчите, смешайте. 2 ст. ложки сбора с вечера поместите в термос, залейте 3 стаканами кипятка и оставьте до утра. Процедив, пейте в течение дня, как чай. Курс – месяц. Сделав перерыв на 2-3 недели, лечение повторите.

При *диабетической форме полинейропатии*, когда нужно снизить сахар в крови, рекомендую такой рецепт: возьмите в равных частях семена **льна, овса**, створки **фасоли**, корни **лопуха.** Все необходимые компоненты измельчите и перемешайте.

2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка и держите на водяной бане 10-15 минут. Закутав емкость, настаивайте 1-2 часа. Процедив, принимайте снадобье по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. При необходимости, сделав 10-дневный перерыв, лечение повторите.

Поистине чудодейственным свойством для лечения потерявших чувствительность конечностей обладает **зверобойно-имбирное** масло. Приготовить его несложно.

Возьмите свежую или сушеную траву зверобоя (вместе с цветочками), измельчите, заполните ею до плечиков стеклянную емкость (к примеру, пол-литровую банку) и доверху залейте теплым растительным маслом. В темном месте при комнатной температуре настаивайте 2-3 недели. Процедив, нагрейте до 70-80 градусов и держите на водяной бане 15-20 минут. Охладив, добавьте 1 ст. ложку сухого порошка имбиря (продается в отделе приправ) и хорошо размешайте.

Этим маслом натирайте руки, ноги дважды в день, не укутывая. Масло подходит также для массажа, обертываний.

Для потерявших чувствительность ног, рук полезно также делать ванночки с **сосновым** отваром.

Возьмите 3-4 стакана измельченной сосновой хвои, залейте 3 л кипятка, на малом огне держите 15 минут. Настаивайте 2-3 часа. Процедив, добавляйте отвар в емкость с водой (на 5 л воды 1 л отвара), температура которой 38-40 градусов. Время приема целебной ванны для рук – 15-20 минут, для ног – 20-30 минут.

После чего полезно сделать массаж конечностей.

Такие ванночки можно делать ежедневно в течение двух недель, после чего необходим недельный перерыв.

Простые правила

Полинейропатия – довольно серьезное заболевание, которое при запущенном процессе влечет тяжелые последствия. Как же уберечься от коварных проявлений недуга?

- При взаимодействии с химическими веществами пользуйтесь защитными приспособлениями – масками, перчатками, специальными костюмами.
- Исключите употребление алкогольных напитков, в том числе «самопальных», откажитесь от курения.
- Не используйте в пищу продукты с ГМО, истекшим сроком годности или вызывающие сомнение.
- Не назначайте себе лечение без ведома врача, особенно антибиотики, гормоны.
- Своевременно лечите вирусные, бактериальные инфекции, не доводя до запущенных форм.
- Круглогодично принимайте сезонные курсы витаминов, укрепляя иммунную систему.

Ольга АНТОНОВСКАЯ,
врач-невролог первой категории.

О БОЛЕЗНИ КРОНА

Заболевание желудочно-кишечного тракта

✉ «Началось все с того, что у меня внезапно начал болеть живот, – пишет 56-летний Виктор Борисович Пермяков. – Нарастала слабость, пропал аппетит. Пошел к врачу – поставили диагноз: язвенный колит. Назначили лечение. Пью лекарства – язва рубцуется, а через какое-то время открывается снова. Стал ходить от одного врача к другому: меня продолжали обследовать, назначать новые препараты, но с течением времени ситуация только усугублялась. Я похудел на 8 кг и знал все туалеты в городе: приступ диареи мог застать меня на каждом шагу. У меня развились бессонница и стойкий невроз: работать стало невыносимо. А спустя год моих мытарств я впервые услышал новую версию моего заболевания – болезнь Крона. Сейчас врачи говорят: «Нужна операция». Неужели единственный выход в моем случае – лечь под нож?».

Рассказать о болезни Крона корреспондент «Предупреждения Плюс» Оксана Дубовая попросила профессора Михаила ОСАДЧУКА.

«ПР+»: Читатель пишет, что ему изначально поставили диагноз: язвенный колит. Получается, что колит и болезнь Крона имеют схожую симптоматику?

М. О.: Действительно, оба этих заболевания – воспалительного характера, а клинические проявления при болезни Крона очень схожи с симптомами неспецифического язвенного колита. И только грамотный специалист может отличить одно от другого.

Основное отличие – по локализации пораженного болезнью пространства. Если язвенный колит всегда развивается в пределах толстой кишки, то болезнь Крона может локализоваться в любом отделе ЖКТ, начиная от ротовой полости и пищевода и заканчивая толстым кишечником. Однако если колит имеет диффузный характер распространения – то есть

изменения на всем участке толстого кишечника, то для болезни Крона характерны именно очаговые поражения. Выявить эти отличия можно, проведя ряд необходимых обследований.

«ПР+»: Каковы причины развития болезни?

М. О.: Впервые о болезни Крона упоминается в 1932 году. Американский гастроэнтеролог Баррилл Б. Крон описал сразу 14 случаев заболевания со схожими симптомами и характером развития и присвоил болезни свое имя.

Болезнь Крона по праву может считаться одним из наиболее редких и сложных в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Частота данной патологии составляет 30-50 случаев на 100 000 населения и в последние годы имеет устойчивую тенденцию к росту.

Как было отмечено выше, болезнь может развиться в любом отделе желудочно-кишечного тракта – от ротовой полости и пищевода до прямой кишки, но наиболее часто локализуется в подвздошной кишке (конечный отдел тонкого кишечника) и начальном отделе толстой кишки. Это атипичный воспалительный процесс с образованием глубоких язв и абсцессов, поражающий все слои слизистой желудочно-кишечного тракта.

Причины, служащие толчком к развитию заболевания, окончательно не определены. Однако, по мнению ученых, есть несколько факторов, способствующих развитию болезни Крона:

- Иммунологические факторы. Согласно самой распространенной теории, основную роль в развитии заболевания играет патологическая реакция иммунитета на кишечную флору, а также пищу, поступающую в кишечник. Иммунная система больного реагирует на эти факторы, как на чужеродные, и насыщает стенку кишечника лейкоцитами. В результате возникают воспалительная реакция, эрозия и язвенное поражение слизистой.
- Генетическая предрасположенность. Если близкие родственники страдают этим заболеванием, риск его развития возрастает в 10 раз.
- Инфекционные факторы. Роль этих факторов не подтверждена, но существует предположение о вирусной

или бактериальной природе возникновения болезни.

- Образ жизни. Курение, злоупотребление алкоголем, прием ряда лекарственных препаратов, неблагополучная экология также могут способствовать развитию заболевания.

Болезнь Крона может возникнуть у любого человека, независимо от возраста и пола.

«ПР+»: Расскажите о симптоматике этого заболевания и к каким осложнениям оно может привести?

М. О.: Болезнь Крона имеет хронически-рецидивирующее и прогрессирующее течение. Острые приступы болезни сменяются периодами ремиссий. Основные симптомы, которые должны насторожить:

- Боль в животе (обычно в правой подвздошной области). Эта боль обычно носит приступообразный характер.
- Хроническая диарея (иногда с примесью крови). Часто сопровождается болями при дефекации. При тяжелом течении частота дефекаций может мешать нормальной деятельности и сну.
- Вздутие живота и рвота.
- Расстройство аппетита и снижение веса.

Острая фаза заболевания нередко сопровождается повышенной температурой тела – вплоть до 38-39 градусов, общей слабостью, потерей аппетита, сухостью во рту, постоянной жаждой. В период ремиссии симптомы болезни могут полностью отсутствовать.

Так как болезнь Крона вызвана повышенной агрессивностью иммунной системы против собственных тканей организма, часто появляются и другие признаки иммунного воспаления:

- Заболевания суставов (*артрит*, *остеопороз*).
- Воспалительные заболевания глаз (*эписклерит*, *увеит*).
- Воспалительные заболевания кожи (*пиодермия*, *узловатая эритема* – появление на коже плотных болезненных образований).
- Воспалительные заболевания печени и желчевыводящих путей.
- Воспалительные заболевания слизистой оболочки рта (стоматит).

При длительном течении болезни возможно изъязвление слизистой кишечника, формирование абсцессов (гнойников) в стенке кишечника и образование свищей (ходов в брюшную полость), что грозит выходом содержимого кишечника в брюшную полость и заражением других органов. Кроме того, возможно возникновение стриктур (сужений) кишечника, вследствие которых может развиться кишечная непроходимость.

«ПР+»: Какие обследования необходимо пройти, чтобы не ошибиться с диагнозом?

М. О.: Для начала нужно произвести осмотр пациента, составить полный анамнез заболевания (совокупность сведений о больном и характере его жалоб) и собрать необходимые анализы, а затем перейти к инструментальным методам диагностики.

Первым делом необходимо провести *колоноскопию* – самый информативный метод обследования. Он позволяет осмотреть состояние внутренней поверхности толстой кишки при помощи эндоскопа на предмет обнаружения язв или свищей, а также определить сегментацию пораженных участков. Во время колоноскопии производится биопсия – забор ткани кишечника для гистологического исследования.

Иногда необходимо провести *компьютерную томографию* – этот метод позволяет увидеть не только кишечник, но и окружающие его ткани, помогает оценить состояние органов брюшной полости. Компьютерная томография является более информативной, нежели обычный рентгеновский снимок.

При необходимости врач может назначить *эзофагастродуоденоскопию*, *УЗИ органов брюшной полости* и другие методы обследования.

«ПР+»: Правда ли, что хирургическое лечение – единственный метод борьбы с болезнью Крона?

М. О.: Для хирургического лечения должны быть довольно веские основания, связанные с наличием таких осложнений, как перфорация, свищ, абсцесс, стеноз кишечника. К сожалению, при болезни Крона они встречаются очень часто. Поэтому до 70-80% больных болезнью Крона на том или ином этапе заболевания подвергаются оперативному лечению.

Однако хирургический метод лечения, конечно же, не единственный. Да, болезнь Крона – довольно серьезное и редкое заболевание, но если ее вовремя «поймать», можно попытаться бороться с ней с помощью консервативных методов. Способов полного излечения этого заболевания на сегодняшний день не разработано, поскольку причины его возникновения, как я уже говорил, до конца не изучены. Лекарственная терапия индивидуальна в каждом отдельном случае и определяется степенью активности и тяжестью заболевания и строго назначается врачом. Важно подчеркнуть, что при подобном диагнозе ни в коем случае нельзя заниматься самолечением.

Помимо назначения препаратов необходимо разъяснить пациенту, что основная цель лечения – достичь стойкой ремиссии. Поэтому первое, с чего надо начинать, – это диета, которая помогает уменьшить выраженность симптомов – диареи и болевого синдрома. Общий принцип диеты заключается в том, что нельзя употреблять в пищу любые жирные продукты – мясо, рыбу, птицу, острые, копченые и жареные блюда, а также острые и жирные соусы и приправы. Не рекомендуются и яйца (сырые, жареные или вкрутую), цельное молоко и сыр. Из овощей надо воздержаться от белокочанной капусты, редиса, репы, редьки. Также запрещены алкоголь, газированные напитки и злоупотребление кофе, поскольку все это раздражает слизистую. Питание должно быть дробным и частым – до 6 раз в день. Разрешаются пшеничный хлеб вчерашней выпечки, сухое печенье или бисквит, несдобные булочки, нежирное мясо или рыба в отварном или паровом виде, диетическая вареная колбаса, яйца всмятку, все крупы, макаронные изделия, каши на воде.

Всем больным назначаются витаминные комплексы, богатые витаминами A, E, K, D, а также B_{12} и фолиевой кислотой, так как из-за повреждения кишечника эти вещества не поступают в организм с пищей. Также крайне важно стараться избегать стрессов (особенно в периоды обострения), отказаться от курения и алкоголя, чередовать умеренную физическую активность с регулярным отдыхом.

ГЛАВНОЕ – НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ

Тромбоз ЦВС

✉ «Обращаюсь к вам со своей проблемой. Несколько дней назад я почувствовала неприятное ощущение в правом глазу, что-то словно мешало. Обратилась к офтальмологу. Он обнаружил у меня тромбоз ЦВС и направил в стационар на операцию. Но я не решилась.

Что это за болезнь такая? Что мне делать? Помогите, пожалуйста, советом. Можно ли обойтись без операции?»

Жирнова Татьяна Леонтьевна

Тромбоз ЦВС (центральной вены сетчатки) – очень коварное заболевание, встречающееся у 214 человек из 100 000, о котором необходимо знать каждому, особенно тем, кто страдает хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Кроме того, это одна из основных причин слепоты и слабовидения, составляющая 60-70% всех случаев сосудистой патологии глаза.

Работа глаза, как и любого другого органа, зависит от движения жидкостей: с кровью по артериям приносятся питательные вещества, и по венам уносятся отработанные продукты обмена веществ. Иногда в немолодом и нездоровом организме вены могут закупориваться сгустками крови.

Известно, что сетчатка – это внутренняя оболочка глаза, где воспринимаются световые лучи и передается информация в мозг. Тромбоз ЦВС – это острое заболевание, связанное с окклюзией (закупоркой) сосуда и нарушением работы сетчатки и зрительного нерва.

Тромб образуется в месте выхода центральной вены из сетчатки. Венозный отток при этом прекращается, вены переполняются кровью, и повышается сосудистая проницаемость. В результате жидкая часть крови просачивается в межсосудистое пространство, образуется отек сетчатки и зрительного нерва, кровоизлияния по ходу сосудов. Рефлекторно сужаются артерии, ограничивается приток крови к сетчатке.

В большинстве случаев тромбоз ЦВС развивается у пожилых людей. В молодом возрасте встречается значительно реже и провоцируется фокальными инфекциями (заболевания зубов, придаточных пазух носа) или общими заболеваниями (грипп, пневмония и так далее). Кроме того, тромб может возникнуть из-за приема некоторых медикаментов (диуретиков, противозачаточных). Нередко центральная вена сетчатки закупоривается при глаукоме.

Кроме пожилого возраста к факторам риска тромбоза вен сетчатки относятся метаболический синдром, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, заболевания сердца и сосудов головного мозга, употребление алкоголя.

Чаще это случается при гипертонической болезни, атеросклерозе сосудов, сахарном диабете, заболеваниях крови с нарушением свертываемости. Тромбоз также может развиться на фоне стресса и физического перенапряжения.

Обычно при тромбозе ЦВС страдает один глаз, но в редких случаях патологический процесс распространяется на оба глаза. В начале заболевания пациенты отмечают снижение остроты зрения, затуманивание. Если закупорена одна из ветвей центральной вены сетчатки, то изменения ограничиваются зоной пораженного сосуда и расстройство зрения выражено в меньшей степени и может быть постепенным, в течение нескольких дней или месяцев. При этом появляются затуманивание, пелена, искажение предметов. Но если центральная часть сетчатки – макула не поражена, жалоб может и не быть.

При тромбозе самой центральной вены сетчатки снижение остроты зрения обычно резкое и внезапное. В тяжелых случаях длительного хронического тромбоза происходят грубые изменения в сетчатке с новообразованными сосудами, кровоизлияниями в полость глаза и отслойкой сетчатки. Процесс может длиться от 6 месяцев до 6 лет.

В 50% случаев исходом тромбоза ветвей центральной

вены сетчатки является необратимое и выраженное снижение зрения, вот почему лечение необходимо начинать как можно раньше. Лучше всего, если специализированная помощь будет оказана в первые часы после случившейся потери зрения. Эффективным лечение может быть только в условиях стационара.

Лечение проводится офтальмологом при участии терапевта-кардиолога и направлено на стабилизацию гипертонической болезни и ее последствий.

Для сохранения и улучшения зрения необходимо:

- снизить повышенное артериальное давление (гипотензивные средства, спазмолитики);
- уменьшить тромбообразование (антиагреганты);
- восстановить поврежденные участки сосудов (фибринолитики);
- улучшить обмен веществ (витамины, особенно группы В и С);
- снизить отек и воспаление (гормональные лекарства по показаниям);
- улучшить микроциркуляцию (трентал, кавинтон, реополиглюкин);
- подавить рост новообразованных сосудов;
- растворить тромб (ферменты – лидаза, вобензим) и кровоизлияния (гемаза, стрептокиназа).

Также используются антиоксиданты (эмоксипин).

Лечение тромбоза ЦВС – процесс длительный и направлен не только на улучшение зрения, но и на предупреждение повторных рецидивов заболевания. Совместная консультация и лечение у терапевта, кардиолога, эндокринолога, ЛОР-врача позволяют выбрать оптимальную схему индивидуального лечения. После стационара курсовое лечение продолжается амбулаторно. Кроме приема лекарств назначаются физиотерапевтические процедуры – электро- и магнитофорез с дибазолом, коллализином, лидазой. Длительное время принимается вобензим. После

окончания медикаментозного лечения проводится лазерная коагуляция.

Прогноз благоприятен практически всегда при условии своевременной терапии. Результаты терапии зависят от сроков ее начала, тяжести заболевания, правильности выбранного лечения.

Но могут быть и осложнения, на фоне которых зрение может серьезно ухудшиться: развитие вторичной глаукомы, атрофии зрительного нерва, субатрофии или дистрофии сетчатки, разрастание новообразованных сосудов в ней, появление новых кровоизлияний.

К сожалению, реальность такова, что подавляющая часть пациентов с тромбозом ЦВС и ее ветвей поступают на лечение в поздние сроки, и в результате даже проведение адекватного лазерного лечения далеко не всегда эффективно.

На исход заболевания влияет и режим самого пациента: необходимо дозировать нагрузки, исключить продукты питания, повышающие артериальное давление.

Профилактика тромбоза ЦВС – это постоянный контроль артериального давления и исключение вероятности попадания в группу риска. Для этого достаточно не пропускать диспансеризацию, вести активный образ жизни, заниматься физкультурой, не перегружать организм вредными продуктами, избегать стрессов.

Любовь ВОЛКОВА,
врач-офтальмолог,
доктор медицинских наук.

КОГДА ПЕРШИТ ГОРЛО

Ларингит

«Предупреждение Плюс»: Исчезновение голоса (*афония*) – далеко не единственный симптом ларингита. Первый признак подкрадывающейся болезни, который должен насторожить, – чувство постоянной сухости и «царапанья» в горле, а также боли при глотании.

О причинах, симптомах и лечении этого недуга расскажет врач-отоларинголог высшей категории Галина КЛЮЕНКОВА.

Причины, вызывающие *ларингит*, могут быть разные. Прежде всего простудные и катаральные заболевания: *ангина, грипп, ОРВИ, коклюш, скарлатина*. Кашель травмирует слизистую гортани, в микротрещины попадает инфекция, и развивается воспалительный процесс. Слизистая оболочка отекает, голосовые складки утолщаются, при движении они полностью не смыкаются, поэтому и наступает охриплость.

Нередко в возникновении и развитии болезни повинны экология и вредные привычки. Длительное вдыхание чересчур горячего или холодного воздуха, дыма, паров химических веществ, попадание в легкие угарного газа, курение и злоупотребление острыми блюдами и спиртными напитками – все это может вызвать воспаление слизистой гортани.

Реже встречается *травматический ларингит*, вызванный длительным кашлем или громким криком.

Травматическому ларингиту подвержены также люди творческих профессий, которые вынуждены много и подолгу говорить: артисты, педагоги, дикторы.

Теплое питье и горчичники на икры

Кто-то скажет: «Подумаешь, по утрам болит горло, время от времени голос звучит глуше, чем обычно, да иногда начинается кашель. Попить горячего чайку с медом и все,

болезнь отступит». Напрасные надежды. Постоянно существующий в слизистой гортани очаг воспаления медленно, но неуклонно подтачивает здоровье. Может развиться *хронический ларингит* или его осложнение – *трахеит* – воспаление слизистой оболочки трахеи.

И будет достаточно малейшего толчка: легкой простуды, перенапряжения голоса, чтобы возник *ларингостеноз*, или ложный круп, когда воспаление и отек распространяются на подсвязочное пространство. Этому чаще всего подвержены маленькие дети, у которых анатомически рыхлая клетчатка под связками. А это уже прямая угроза для жизни больного, так как воздух с трудом проходит сквозь гортань в легкие, и если не принять экстренных мер, ребенок может умереть от асфиксии.

При подозрении на ларингостеноз немедленно обращайтесь к врачу или вызывайте «скорую помощь». До приезда «скорой» можно сделать отвлекающие процедуры: дать больному теплое питье и поставить горчичники на икры.

Лечение

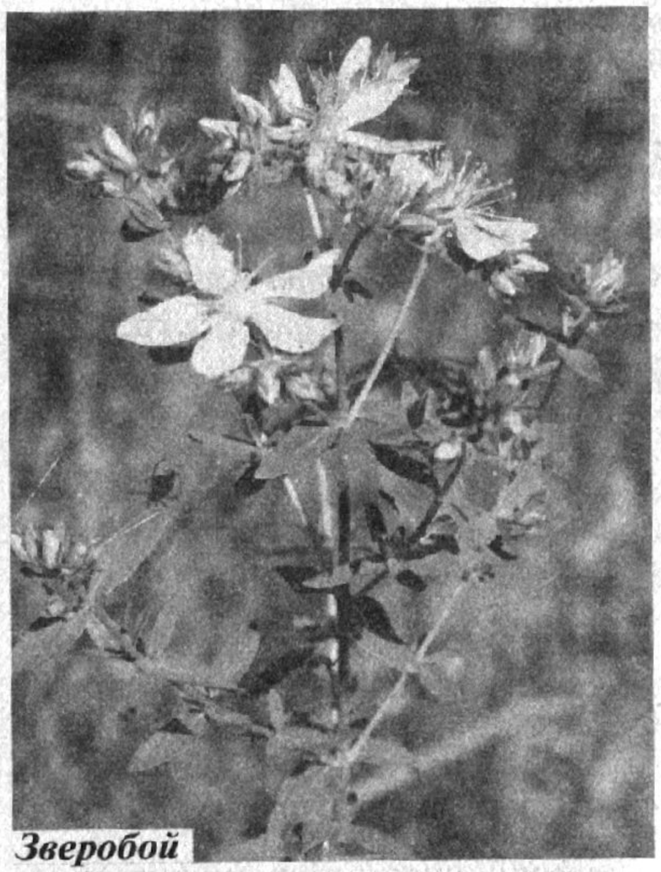
При первых признаках хрипоты полощите горло с маслом **шалфея** или **лаванды лекарственной** (3-5 капель на стакан воды). Укутайте горло шерстяным шарфом. Не употребляйте в пищу никаких острых приправ и соблюдайте «режим молчания».

Значительно облегчит страдания теплое питье –

подогретая до температуры тела щелочная минеральная вода, молоко с содой и сливочным маслом и медом.

Все ингредиенты смешиваются по вкусу.

При сильной вялости, головной боли можно выпить таблетку аспирина, анальгина или парацетамола. При необходимости врач может назначить физиотерапевтическое лечение, а также впрыскивание в гортань и смазывание



Зверобой

глотки *противовоспалительными* и *антисептическими* препаратами (йодинол, люголь, протаргол).

Народная медицина

Смешайте по 1/2 стакана сухого подорожника, меда и 2 стакана воды, варите смесь на слабом огне, постоянно помешивая, 5 минут. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Смешайте 1 часть травы **пустырника**, 2 части **зверобоя** и по 3 части цветков **календулы** и травы **фиалки трехцветной**.

1 ст. ложку смеси залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Смешайте по 10 г измельченной коры дуба и калины, залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час. Полощите горло 4-5 раз в день.

Тщательно перемешайте 10 г плодов **фенхеля** и по 30 г **мяты перечной, ромашки аптечной,** листьев **шалфея**.

1 ст. ложку смеси залейте 200 мл кипятка, дайте настояться минут 20-25, процедите. Полощите горло 3-4 раза в течение дня. Курс лечения – 8-12 дней.

Полезно также проводить **ингаляции с мятой.**

50 г травы заварите 1 л кипятка, настаивайте 5-8 минут, затем процедите.

Очень эффективно лечение прополисом. После еды советую

жевать небольшие кусочки (величиной с ноготь). В течение дня нужно съесть не менее 5 г прополиса.

При *охриплости голоса* воспользуйтесь следующими рецептами:

2 ст. ложки сухого белого изюма залейте 1 стаканом воды и варите 5-7 минут. Добавьте 1 ст. ложку лукового сока и принимайте в теплом виде по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

2 желтка сырых яиц разотрите с сахаром добела, добавьте немного сливочного масла и принимайте между приемами пищи.

В стакан сока красной свеклы добавьте 1 ст. ложку пищевого (неконцентрированного) яблочного уксуса, перемешайте и полощите горло 3-4 раза в день. На одну процедуру используйте не менее 1/2 стакана раствора.

При *афонии (потере голоса)* очень эффективно такое средство:

2 ч. ложки семян аниса залейте стаканом кипятка, покипятите на слабом огне 5 минут. Процедите, добавьте в отвар по 1 ст. ложке коньяка и меда, варите еще 5 минут. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 40 минут, особенно в первые дни болезни.

Или

очистите и мелко порежьте кусочек хрена размером с лесной орех. Залейте его 1/3 стакана кипятка, накройте крышкой, настаивайте минут 20.

Принимайте по 1 ч. ложке 4-5 раз в день.

При склонности к *катаральным заболеваниям*, а также для *профилактики воспалений слизистой глотки и зева:*

1 ст. ложку мать-и-мачехи залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите.

Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день. Для профилактики достаточно 1 ст. ложки настоя 2 раза в день в течение 1-1,5 месяца.

При *ларингите* очень полезны **черника** и **ежевика,** как свежие, так и в замороженном виде.

1 ст. ложку ягод залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-25 минут.

Профилактика

Чтобы не заболеть *ларингитом*, следует соблюдать несложные правила:

- своевременно лечите простудные и инфекционные заболевания;
- для повышения иммунитета принимайте по 40 капель настойки элеутерококка;
- старайтесь щадить свой голос. Не говорите громче, чем это необходимо, и не разговаривайте на морозном воздухе;
- если вы курите, откажитесь от этой вредной привычки;
- регулярно проводите влажную уборку в помещении;
- не злоупотребляйте острой пищей и крепкими напитками.

Фото Павла Ефремова.

НЕ ЛЕНИТЕСЬ ХОДИТЬ ПЕШКОМ

Заболевания нижних конечностей

«Предупреждение Плюс»: Сегодняшнюю почту читает флеболог, профессор, доктор медицинских наук Вадим БОГАЧЕВ.

Геморрагический васкулит

«Предупреждение Плюс»: Первый вопрос от Ивана Петровича Смолина. Он просит рассказать о геморрагическом васкулите нижних конечностей. В частности, существуют ли эффективные средства борьбы с этим недугом?

Вадим БОГАЧЕВ: Геморрагический васкулит — это инфекционно-аллергическое заболевание, при котором поражаются самые мелкие сосуды кожи, суставов, кишечника и почек. Происходит это либо после какого-то перенесенного инфекционного заболевания, например скарлатины, либо переохлаждения, укуса насекомого или из-за лекарственной непереносимости препаратов на основе йода, белладонны, атропина, фенацетина, хинина, сульфаниламидов.

Наиболее часто высыпания проявляются на коже голеней, на разгибательных поверхностях конечностей, на ягодицах. Они имеют коричневый цвет, не исчезают при надавливании и всегда располагаются симметрично. Со временем отдельные пятнышки сливаются, и на коже образуется единое коричневое пятно. Однако, как я уже говорил, геморрагический васкулит проявляется не на коже, а в крупных суставах (коленных и голеностопных, реже локтевых и тазобедренных), в кишечнике и в почках. Поражение почек – самая тяжелая форма геморрагического васкулита. Протекает заболевание, как правило, доброкачественно. К каким-то серьезным последствиям не приводит. После излечения единственное, что будет напоминать о недуге, – коричневые пятна на коже, от которых, увы, избавиться не удастся.

Теперь что касается лечения. В первую очередь больному назначаются препараты, разжижающие кровь (курантил, дипиридамол, трентал, пентоксифиллин), и средства, об-

ладающие противовоспалительной активностью (аспирин, ибупрофен, диклофенак). Если в результате поражения сосудистой стенки в сосудах образовались микротромбы, может быть назначен гепарин. В особо тяжелых случаях применяют гормональные препараты (преднизолон) и так называемые цитостатики (циклоспорин, циклофосфан, азатиоприн).

В помощь медикаментозным средствам можно привлечь народные средства.

Рецепт сбора, приносящего облегчение даже при тяжелых формах васкулита. Смешайте по 3 ст. ложки почек тополя, цветков календулы и бузины, трав тысячелистника, череды, хвоща и листьев мяты. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана каждые 3 часа 5 раз в сутки.

Измельчите и смешайте по 3 ст. ложки травы хвоща полевого и цветков черной бузины и по 2 ст. ложки листьев мяты перечной и травы тысячелистника обыкновенного. 3 ст. ложки смеси залейте 500 мл горячей воды, доведите до кипения, после чего дайте настояться в течение часа. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день, а также делать аппликации (15-20 минут) на место высыпаний или больной сустав 5 раз в сутки.

Прокрутите в мясорубке 3 лимона, полученную массу смешайте с 0,5 кг сахара и 1 ст. ложкой гвоздики. Переложите все в трехлитровую банку и влейте туда сначала 0,5 л водки, затем до края – теплую воду. Настаивайте две недели в темном месте, ежедневно встряхивая. После того как настойка будет готова, процедите ее и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Атеросклероз

«ПР+»: Следующий вопрос от Ольги Анатольевны Кореневой: «Муж много лет страдает атеросклерозом нижних конечностей. Медикаментозное лечение (закор, клопидогрель, фраксипарин) существенных результатов не дает. Очень надеюсь, что профессор В.Ю. Богачев поможет нам каким-нибудь дельным советом».

В.Б.: К сожалению, уважаемая Ольга Анатольевна, перечисленные вами препараты помогают только на ранней

стадии заболевания, когда еще не нарушен магистральный кровоток и давление в артериях, кровоснабжающих мышцы, ткани и внутренние органы, не снизилось до критической отметки. Вы пишете, что ваш муж страдает атеросклерозом нижних конечностей уже много лет, а это значит, что консервативное лечение ему уже не поможет. Остается прибегнуть к хирургическому вмешательству, дабы расширить просвет сосуда или заменить пораженный сосуд специальным протезом.

После проведенной операции необходимо будет соблюдать жесткую диету. Напрочь исключить жирную пищу и тяжелые жиры животного происхождения, которыми очень богаты печень, почки, свинина, колбаса, сметана, сыр, майонез. Ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих большое количество глюкозы. Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам. Полезны салаты из любой зелени, только заправлять их следует не сметаной и майонезом, а растительным маслом, лучше холодного отжима. Не способствуют повышению уровня холестерина постная говядина, филе куриной грудки, индейка, дикая птица, рыба, особенно морская.

Рекомендую пить свежевыжатые соки, в первую очередь капустный, свекольный, томатный, сельдерейный и красное сухое вино, но не более 100 мл в сутки. Это как раз та доза, которая существенно улучшает состояние внутренней выстилки сосудов и уменьшает выраженность атеросклероза.

Хорошо очищает сосуды от жировых бляшек следующий рецепт. Разомните в ступке 50 г чеснока, залейте получившуюся кашицу стаканом водки и настаивайте в течение семи дней в темном месте, периодически встряхивая. Через неделю начинайте принимать лекарство 3 раза в день по 10 капель, разбавленных в 1 ч. ложке воды. Когда настойка закончится, сделайте перерыв на 2 месяца, после чего курс лечения повторите.

Измельчите и смешайте по 2 части трав горицвета, мелиссы, вахты, плодов фенхеля и цветков каштана. 1 ст. ложку сбора залейте в термосе 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и пейте по 100 мл 3 раза в день в теплом виде через полчаса после еды.

Сосудистые звездочки

«ПР+»: «Заметила, что на ногах стали появляться странные синие пятнышки, по форме напоминающие каких-то причудливых насекомых. Что бы это могло быть, не опасно ли и нужно ли принимать какие-то меры?» – спрашивает Любовь Вахтина.

В.Б.: Скорее всего, речь идет о сосудистых звёздочках, или, как их называют врачи, телангиэктазах. Это небольшие, до 1 мм в диаметре, мелкие сосудики. Образуются они из-за увеличения давления в крупных венах и указывают на какое-то неблагополучие в венозной системе, например, на развивающуюся хроническую венозную недостаточность или варикозную болезнь.

Если синих сосудистых звездочек немного, беспокоиться не о чем. Они образуются у всех людей в процессе естественного старения. Но если венозная сетка образуется достаточно быстро и занимает большую площадь, особенно в области лодыжек, – это должно насторожить, так как является основным признаком нарастающей венозной недостаточности, шутить с которой, как известно, не следует.

Основной метод лечения – постоянная компрессия с помощью специальных эластичных бинтов или медицинского компрессионного трикотажа. Эластическая компрессия не позволяет венам с измененной стенкой расширяться еще больше. Из медикаментозных средств чаще всего назначают венорутон, троксевазин, эскузан, детралекс на 2-3 месяца плюс четверть таблетки аспирина, который хорошо разжижает кровь.

Помочь существенно улучшить венозное кровообращение могут листья смородины, брусника, толокнянка, зверобой. Поделюсь рецептом очень эффективного при венозной недостаточности сбора. Измельчите и смешайте по две части смородинового листа, трав толокнянки, лимонника и зверобоя. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час и принимайте по 0,5 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Очень полезны езда на велосипеде, бег трусцой, скандинавская ходьба, плавание.

Облитерирующий эндартериит

«ПР+»: «Очень бы хотелось прочитать на страницах журнала, – пишет С.Н.Пронин, – о таком заболевании, как об-

литерирующий эндартериит. Каковы причины его развития, насколько оно опасно, какие существуют методы лечения?».

В.Б.: Облитерирующий эндартериит — это воспалительное заболевание артерий. Достаточно часто оно развивается после перенесенной вирусной инфекции. Важными факторами, провоцирующими развитие эндартериита, являются переохлаждение и курение.

В первую очередь при эндартериите воспаляются мелкие артерии. Это главное его отличие от атеросклероза нижних конечностей, при котором сначала поражаются крупные артерии. Кроме того, в отличие от атеросклероза, который может тянуться годами, эндартериит очень быстро прогрессирует. Без адекватного лечения больной буквально за год может превратиться в инвалида.

Различают три формы эндартериита: медленную (процесс поражения артерий носит затяжной характер), молниеносную (артерии поражаются буквально за считанные месяцы) и генерализованную (одновременно воспаляются артерии всего организма: руки, ноги, коронарные сосуды и сосуды головного мозга).

Проявляется заболевание следующим образом. Сначала появляется реакция на холод. Холодеют ноги и руки, по телу, если можно так выразиться, бегают мурашки. К сожалению, на этой стадии заболевания к врачу практически никто не обращается. Следующий этап сопровождается быстро нарастающей болью. Сначала при ходьбе, а потом и в покое. Все происходит очень быстро и заканчивается трофическими нарушениями: чернеют пальцы и ногти, развивается атрофия и гипотрофия мышц.

Поскольку эндартериит развивается, как я уже сказал, стремительно, понятно, что чем раньше будет начато лечение, тем оно будет эффективнее. В первую очередь больному назначаются нестероидные противовоспалительные препараты (вольтарен, кетопрофен, диклофенак), спазмолитики (папаверин, но-шпа, пентоксифиллин), препараты, улучшающие текучесть крови (аспирин, клопидогрель, различные формы пентоксифиллина), и поливитамины (аскорутин, супрадин,

мультитабс). Для подавления аутоиммунной реакции могут быть назначены гормоны (преднизолон, дексаметазон).

В дополнение к медикаментозному лечению можно применять рецепты народной медицины. Приведу рецепт отвара, который оказывает хорошее противовоспалительное действие на стенки сосудов и улучшает микроциркуляцию крови в них.

Измельчите и смешайте по 3 части семян укропа, почек березы, корня валерианы, трав бессмертника, зверобоя, софоры. 1 ч. ложку смеси залейте 200 мл воды, подержите на водяной бане 15-20 минут и принимайте в течение 2 месяцев по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Витамин С, которым богаты лимоны и апельсины, оказывает укрепляющее действие на стенки сосудов, предотвращая тромбообразование в них. Поэтому рекомендую следующий рецепт: измельчите вместе с кожурой по 1 лимону, 1 апельсину, добавьте 1 ст. ложку меда и принимайте ежедневно по 1 ст. ложке утром натощак.

Кроме этого настоятельно рекомендую употреблять в пищу больше продуктов, содержащих так называемый сосудистый витамин – рутин. Много этого витамина содержится в гречке, свекле, моркови, яблоках. Имейте в виду, что рутин содержится не в мякоти фруктов, а в шкурках.

Обязателен гигиенический уход за ногами: каждый вечер мойте их с мылом в теплой воде, затем подержите 10 минут в ванночке с ромашкой или слабым раствором марганцовки.

Поскольку кожа больных эндартериитом очень чувствительна к различным, даже самым мелким травмам, обязателен уход за ней с помощью питательных смягчающих кремов.

Не ленитесь ходить пешком. Но только до появления боли. Почувствовали боль в пораженной ноге – остановитесь, дождитесь, чтобы болевой синдром полностью отступил, и только после этого продолжайте движение.

Очень важно для обеспечения нормального периферического кровообращения, чтобы одежда и обувь ничего нигде не сдавливали. Ну и самое главное: не переохлаждаться, а всем курильщикам в обязательном порядке бросить курить.

В.Ю. Богачев

Хроническая венозная недостаточность

«ПР+»: Вопрос от Людмилы Семеновны Титовой: «К вечеру стали отекать ноги. Поначалу не придавала этому особого значения, списывая на обычную усталость – работаю продавщицей, целый день на ногах. Однако замечаю, что с каждым днем ноги отекают все сильнее и сильнее. С чем это может быть связано? Нужно ли принимать какие-то меры или все само как-нибудь рассосется?»

В.Б.: Нет, уважаемая Людмила Семеновна, само собой, к сожалению, не рассосется. Скорее всего, за вашим симптомом скрывается достаточно грозное заболевание – хроническая венозная недостаточность (ХВН). Это одно из самых распространенных заболеваний сосудистой системы. Чтобы кровь свободно текла по венам, необходимо постоянное сокращение мышц нижних конечностей. Происходит это только тогда, когда человек ходит. Поэтому основные факторы риска развития этого заболевания – малоподвижный образ жизни и избыточная масса тела.

О том, что кровь из ног оттекает плохо, в первую очередь свидетельствует снижение переносимости так называемых статических нагрузок. Попробуйте постоять неподвижно в течение 10-15 минут. Те, у кого имеет место венозная недостаточность, ощутят в ногах чувство тяжести и «распирания».

Отек ног, дающий знать о себе по вечерам, – самый характерный симптом ХВН. На более поздней стадии заболевания появляются боль и судороги в икроножных мышцах, как правило, ночью. Из-за того, что венозный отток и кровообращение нарушены, в тканях постепенно накапливаются продукты жизнедеятельности клеток, что негативно сказывается на коже. Она воспаляется, становится плотной, горячей, а внешне напоминает лимонную корку с характерными бугорками.

К жизнеугрожающим состояниям ХВН не относится. Но... На ее фоне может развиться венозный тромбоз, а это уже чрезвычайно опасно и приводит к тромбоэмболии легочной артерии.

Что касается лечения, то, как и в случае с сосудистыми звездочками, основным является компрессия с помощью специальных эластических бинтов либо медицинского компрессионного трикотажа. Медикаментозное лечение и народные средства тоже ничем не отличаются. Единственное,

я бы добавил какую-нибудь мазь или гель, в состав которых входит гепарин — вещество, разжижающее кровь. К сожалению, эффект от медикаментозного лечения ХВН довольно слабый и кратковременный. Стоит прекратить прием препаратов, и достаточно быстро произойдет рецидив.

Стоит помнить, что некоторые лекарственные растения, такие как валериана, пустырник, сушеница, крапива, подорожник, тысячелистник, пижма, сгущают кровь, поэтому больным, страдающим ХВН, они противопоказаны.

Всем своим больным я рекомендую есть сырую гречку, в которой содержится большое количество витамина РР – важного компонента сосудистой стенки. Нужно перемолоть сырую крупу в кофемолке и 2 раза в день съедать по 1 ст. ложке. Полезно употреблять в пищу любые красные фрукты и ягоды (яблоки, виноград, смородина, рябина). Обязательно следует делать разгрузочную гимнастику и принимать контрастный душ. Причем не утром, а вечером, поскольку они направлены на ликвидацию венозного застоя, которого по утрам, как правило, нет. Гимнастика очень простая: из положения лежа поднимите ноги вверх и делайте круговые движения в голеностопных суставах сначала в одну сторону, потом в другую. Благодаря этому упражнению кровь под воздействием собственной тяжести будет оттекать из ног.

У больных ХВН кожа очень часто сохнет и воспаляется, поэтому надо обязательно смягчать ее с помощью питательных кремов, не содержащих никаких лекарственных компонентов. Лучше всего подойдет детский крем или крем, который мужчины используют после бритья.

Ну, и в заключение несколько полезных советов:

- Никогда не сидите, закинув ногу на ногу.
- При появлении первых симптомов ХВН откажитесь от посещения парилки в бане и принятия горячих ванн, сократите до минимума пребывание на солнце.
- Чтобы кровь имела возможность свободного оттока, спать следует со слегка приподнятыми ногами. Для этого достаточно просто подложить под ноги подушку.
- Тем, кто вынужден долго стоять, рекомендую переминаться с ноги на ногу. Если, наоборот, большую часть времени вам приходится сидеть, притопывайте стопами, не отрывая пяток от пола.

ПОПРОБУЙТЕ ИЗЮМНЫЙ ЧАЙ

На все случаи жизни

«Растения живут и дышат, очищая и обновляя землю-матушку. Как и человек, они обладают чувством собственного достоинства, могут радоваться, любить и, главное, лечить», – так говорил мой дед Василий-травник, прекрасно понимавший язык растений.

В нашей семье никто из мужчин никогда не болел *простатитом*. Ни один из моих родственников не страдал и от лишнего веса. Считаю, что не последнюю роль сыграла в этом здоровая привычка много трудиться, двигаться и умеренно питаться. Еще от деда, а может быть, и более дальних предков, к нам пришел рецепт мужского чая из **крапивы**, который мы часто употребляем. Этот чай предотвращает увеличение предстательной железы и многие другие заболевания в этой сфере. А рецепт очень простой:

1 ст. ложку измельченной сушеной крапивы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и выпить в теплом виде. Можно в течение недели пить по 2 стакана такого чая в день.

Нужно учесть, что чай из крапивы – *мочегонный* и крапива немного *сгущает кровь*. Поэтому пить его следует с перерывами.

При сегодняшней экологической обстановке даже молодые люди знают, что такое *простатит*. Поделюсь еще одним рецептом от неприятного заболевания, которое уменьшает воспаление и позволяет спокойно спать всю ночь, не бегая в туалет каждый час. Если серьезно отнестись к лечению, соблюдать диету, вести здоровый образ жизни, то можно вылечить даже запущенный простатит.

Есть замечательное растение – грушанка (продается в аптеке). Его используют в лечении не только мужчины, но и женщины для профилактики и лечения самых разных заболеваний мочеполовой системы.

Смешиваем в равных частях листья **грушанки, подорожника, зверобоя, толокнянки** и плоды **можжевельника**.

1 ст. ложку смеси заливаем 1 стаканом кипятка, даем настояться 1 час, процеживаем и принимаем по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс – по самочувствию.

Чай с **грушанкой** *тонизирует и укрепляет весь организм*, а также *нормализует работу пищеварительного тракта*, помогает при *воспалениях в кишечнике, устраняет неприятный запах изо рта, восстанавливает аппетит* и *дает глубокий, спокойный сон*.

Другой рецепт:

2 ст. ложки сухой травы грушанки заливаем 0,5 л кипятка, накрываем крышкой, даем настояться 1 час, процеживаем и принимаем с медом или сахаром по 1 стакану 4 раза в день за 30 минут до еды или через 1,5 часа после. Курс – по самочувствию.

Я часто готовлю себе очень вкусный и полезный салат:

беру по 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, укропа, салата, петрушки и листьев хрена. Заправляю 2 ст. ложками растительного масла или сметаны, добавляю щепотку соли.

Почему именно эти растения беру для своего салата?

Лук содержит много витамина С, укроп в сочетании с петрушкой хорошо ощелачивают мочу, способствуя разрушению камней, если они образовались в почках, и солей в позвоночнике и суставах. Листья хрена – первейшее средство от гепатита всех групп.

Мой любимый напиток – изюмный. Причем покупаю не тот изюм, который блестит, а сморщенный, не обработанный химией. Изюмный чай – идеальный напиток для сердца, с которым у меня бывают проблемы. Ведь **изюм** – настоящая кладовая калия и магния, а эти минералы очень нужны для нормальной работы сердечной мышцы. Для приготовления чая

1 стакан изюма хорошо промываю и заливаю 1 л воды, варю на слабом огне минут 15. После чего добавляю 3 ч. ложки зеленого чая, закрываю крышкой и настаиваю в течение часа, пока не остынет, затем кладу 3 ст. ложки меда, процеживаю.

В зависимости от конкретных потребностей организма по утрам я стараюсь разнообразить чайные напитки, добавляя в обычный чай при заварке несколько листочков **черной смородины, вишни, яблони, сливы, мяты, мелиссы**. Получается вкусный, ароматный и полезный напиток.

Моя соседка Алевтина Сергеевна очень давно страдает **хроническим циститом**, а год назад после перенесенного *воспаления печени* у нее обнаружили заболевание *селезенки*. Лежала в стационаре, но из-за длительного лечения сильными лекарствами селезенка у нее была увеличена в размерах и постоянно побаливала. К тому же заметно снизилась устойчивость к *простудным* заболеваниям, она еще и астматик. А селезенка – один из органов иммунной системы, к тому же участвует в кроветворении.

От *хронического цистита* я дал ей настойку из молодых веточек и коры осины. Настойку готовил так:

1 стакан измельченного сырья высушил, залил 0,5 л водки и настаивал 2 недели. Готовое лекарство соседка принимала по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

После того, как соседка пропила курс, а это 21 день, ее состояние значительно улучшилось, ночные позывы к мочеиспусканию почти прекратились. Одновременно с настойкой из осины она в период лечения много пила, в том числе **клюквенный** морс, чтобы промывать мочевой пузырь от бактерий и токсинов. Поскольку *цистит* в основном вызван инфекцией, кроме приема антибиотиков необходимо соблюдать определенные правила в питании.

При цистите очень полезна **морковь**. Ее натирают на терке, а заправлять желательно оливковым маслом. В период болезни следует пить зеленый чай, добавляя в него несколько листиков **брусники, толокнянки**. На весь период лечения следует исключить острые, кислые, копченые

продукты, избегать консервантов и маринадов, ограничить соль.

Селезенку мы подлечили тоже натуральными продуктами – овощами желтого и оранжевого цвета – **морковью, тыквой, сладким перцем, имбирем**. Селезенке очень полезны также сахара из натуральных продуктов – **бананов, репы, брюквы, черники, меда, свеклы**. А еще она любит чай с **имбирем**.

Сохранить молодость и продлить жизнь мечтают многие. Ученые доказали, что молодость – это не столько подтянутое тело и летящая походка, сколько импульс исходящий от человека. Навязчивые негативные мысли, надуманные страхи способны состарить больше, чем любые прожитые годы. Старение можно приостановить, пока оно еще находится на невидимом, энергоинформационном уровне. Для этого лишь необходимо поменять стиль мышления на позитивный и жизнеутверждающий, а также изменить образ жизни на здоровый, ежедневно заниматься лечебной физкультурой, утренней гимнастикой, уделяя особое внимание режиму и качеству питания.

Поистине волшебные превращения происходят с теми, кто прошел курс расаяны (омоложения), восстанавливающий здоровье даже у безнадежных больных, а увядающим старикам возвращающий молодость.

Ежедневно натощак выпивайте стакан воды с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой сока лимона.

На клеточном уровне этот напиток действует как омолаживающий эликсир – улучшает зрение, убирает седые волосы, разглаживает морщины. Также очень полезен сок из **облепихи,** отлично поднимающий тонус всего организма. Поэтому человек, регулярно его пьющий, долго остается молодым.

Вихров Василий Федорович,
адрес в редакции.

О ЧЕМ МОЛЧИТ ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА

Пролапс гениталий

Очень часто ко мне обращаются молодые женщины с жалобами на тянущие боли, непроходящее чувство тяжести внизу живота, затрудненное мочеиспускание. И нередко причиной тому служит опущение органов малого таза, или, по-другому, *пролапс гениталий*. Бытует мнение, что недуг проявляется только в преклонном возрасте, но ученые подсчитали, что практически у каждой десятой женщины до 30 лет диагностируется опущение органов малого таза. А в более позднем возрасте (после 45 лет) пролапс гениталий диагностируется уже у каждой второй женщины.

Пролапс гениталий – это заболевание, при котором происходит опущение или выпадение органов малого таза (матки, придатков, мочевого пузыря) через влагалище. Механизм развития опущения органов, на первый взгляд, не совсем понятен. Почему органам «не сидится» на положенном месте – в животе, и они «вылезают» наружу через влагалище? Чтобы внести ясность, уточним: мышцы тазового дна служат каркасом, благодаря которому матка, придатки, мочевой пузырь, прямая кишка и другие органы удерживаются в брюшной полости. Иными словами, мышцы тазового дна участвуют в регуляции внутрибрюшинного давления совместно с диафрагмой и мускулатурой брюшной стенки. Поэтому, если происходит ослабление или повреждение мышечных волокон тазового дна, половые органы опускаются или даже выпадают.

Можно выделить целую группу причин, способствующих возникновению данной патологии.

Предрасполагающие факторы – генетические аномалии (врожденные дефекты соединительной ткани, из которой состоят все связки) и расовые (у восточных женщин встречаются чаще).

Причины, усиливающие риск развития патологии:

• тяжелые физические нагрузки: перманентное поднятие тяжестей (более 7 кг), что приводит к ослаблению мышц тазового дна;

• курение;

• некоторые соматические заболевания, для которых характерно периодическое повышение внутрибрюшного давления (хронический бронхит, бронхиальная астма, хронические запоры);

• ожирение, так как при постоянном воздействии большой массы связки промежности постепенно ослабевают и растягиваются;

• преклонный возраст (из-за снижения количества половых гормонов);

Спровоцировать опущение матки могут:

• оперативное вмешательство на органах малого таза;

• травмы мышц тазового дна вследствие сложных родов;

• среди причин развития пролапса часто фигурируют и нормальные, физиологичные роды, существует даже мнение, что причиной пролапса может стать любая беременность, которая длится более 20 недель. Здесь важно учитывать возраст матери, вес плода, количество и продолжительность родов.

Как видите, причин названо немало, и теперь становится понятно, почему при опущении органов малого таза развивается целый симптомокомплекс, где наряду с нарушениями функций половых органов на первый план выступают урологические или проктологические осложнения.

На что обратить внимание

Я не перестаю говорить своим пациенткам, что любое нарушение в работе того или иного органа со временем может перерасти в симптом заболевания. Поэтому внимательно относитесь к своему здоровью и при любых сбоях консультируйтесь со специалистами. Есть такие симптомы, о которых женщины предпочитают молчать, даже на приеме у гинеколога. Я сейчас перечислю состояния, возникающие при опущении органов малого таза, которые нельзя оставлять без внимания.

- Нарушение сексуальной функции: потеря чувствительности (вплоть до болезненных ощущений во время полового акта).
- Вагинальная боль, чувство давления, жжения, раздражение, кровянистые выделения или кровомазание; стойкое ощущение инородного тела в области влагалища.
- Болезненные ощущения в области промежности, возни-

кающие после долгого сидения, при вставании или смене положения тела.

- Выпячивание стенки влагалища или появление шейки из половой щели при вертикальном положении тела.
- Частые ноющие боли в пояснице, отдающие в пах.
- Недержание мочи при небольших физических или эмоциональных нагрузках (во время сильного смеха, при чихании и кашле, так называемое стрессовое недержание мочи).
- Задержка или затрудненное мочеиспускание, слабый напор струи.
- Запоры и другие нарушения функции толстой кишки.

В некоторых ситуациях, когда опускаются стенки влагалища, сама матка или ее шейка, они начинают выступать из половой щели. Эти симптомы, как правило, нарастают в течение дня, особенно если женщина много времени проводит на ногах, а в положении лежа полностью отсутствуют и не так выражены по утрам.

Из вышеперечисленного можно сделать вывод, что при опущении внутренних органов женщины испытывают не только физический, но и психоэмоциональный дискомфорт. Так что при основных проявлениях данной патологии о нормальной и полноценной жизни говорить не приходится.

Тестирование

Чтобы правильно оценить состояние женщины и избежать ошибок в выборе тактики лечения, врач должен досконально изучить анамнез пациентки, и она должна ему в этом помочь.

Женщине предлагают заполнить анкету, где при помощи тестирования выявляется индекс ее сексуальных функций, что позволяет судить о тех или иных нарушениях. Ответы на вопросы по оценке качества жизни позволяют обнаружить скрытые патологии, требующие консультаций смежных специалистов. В дневнике мочеиспускания пациентка в течение 7 дней фиксирует количество выпитой жидкости, число и характер мочеиспусканий, эпизоды потери мочи без позыва.

Визуальные тесты:

- Оценка состояния наружных половых органов.
- Пальцевая и аппаратная перинеометрия для определе-

ния силы сжатия мышц промежности (пациентка должна сжать пальцы врача или прибор, введенные во влагалище).

Динамические пробы:

- Проба с натуживанием.
- Кашлевой тест.

Все перечисленные обследования позволяют определить степень опущения тазовых органов и принять решение о методах лечения.

Как улучшить качество жизни

На определенной стадии можно восстановить утраченные функции тазового дна при помощи определенных упражнений, процедур или приспособлений.

- Электромиостимуляция – процедура, во время которой сокращаются сфинктерные мышцы без волевого усилия пациентки, помогая выработать тем самым рефлекс, позволяющий женщине правильно и эффективно тренироваться. (Используется как первый этап пассивных тренировок).
- Использование влагалищных конусов.
- Физиотерапия, грязелечение, бальнеотерапия, гирудотерапия.
- ЛФК, мануальная терапия.
- Применение перинеометра (цифрового тренажера тазового дна).
- БОС-терапия или фитнес для интимных мышц.
- Занятия йогой, пилатес, аква-аэробика.
- Дыхательная гимнастика.
- Поведенческая терапия.

И это неполный список. Я не перестаю убеждать своих пациенток, что не надо опускать руки, а искать пути и способы, как улучшить качество жизни.

Помните: нет такого диагноза: «старость». Любую проблему можно одолеть, если своевременно взяться за ее решение.

Вышеперечисленные современные подходы при рациональном использовании и под контролем специалиста по-

могут укрепить мышцы и устранить проблемы, связанные со слабой промежностью.

В качестве профилактики опущения внутренних органов можно рекомендовать ношение кубических пессариев в послеродовом периоде, ограничить подъем тяжестей, исключить длительное пребывание в вертикальном положении или сидя, поддерживать массу тела в пределах нормы.

К сожалению, не всегда удается реабилитировать мышцы тазового дна неинвазивными способами. И тогда приходится обращаться к хирургическим методам. Нет идеальной операции, которая подошла бы каждой женщине. Выбор метода индивидуален и зависит от возраста, анамнеза, сексуальной активности женщины, степени выраженности и характера пролапса. Золотым стандартом хирургического лечения сегодня считаются слинговые операции, которые можно проводить под местной анестезией. Но любая операция – это крайний случай. Поэтому по возможности предпочтение стоит отдавать малоинвазивным методам лечения. К ним относят лечение терапевтическим лазером. Преимуществами этого метода являются:

- Минимальная инвазивность.
- Проводится без анестезии.
- Длительность процедуры – 5-7 минут.

Не забывайте, что комплексное лечение совместно с физическими упражнениями всегда дает положительный результат.

Чтобы избежать проблем с несостоятельностью мышц тазового дна, профилактику необходимо проводить с детского возраста. Для этого необходимо укреплять брюшной пресс.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

Делать зарядку можно в любое время, в любом месте, но при опорожненном мочевом пузыре и кишечнике. В комплекс входят 3 приема: *сжатие* (когда мышцы на несколько секунд сокращаются, а потом расслабляются), *сокращение*

(быстрое чередование сжатия и расслабления) и *выталкивание* (аналогично натуживанию во время родов).

- Напрягите мышцы промежности на 3-5 секунд и расслабьте на такой же промежуток времени. Повторите 10-15 раз, постепенно увеличивая продолжительность до 60-90 секунд.
- Упражнение под кодовым названием «Лифт». Слегка напрягите мышцы нижнего «этажа» промежности на 5-10 секунд, затем на 5-10 секунд напрягите мышцы, расположенные выше. И, как на лифте, поднимайтесь выше и выше, дойдя до 5-го «этажа». Когда доберетесь до самого верха – до шейки матки (мускулатура при этом у вас должна быть максимально напряжена), начните потихоньку спускаться вниз, задерживаясь на каждом «этаже» по 5-10 секунд.
- Попеременное сокращение и расслабление мышц тазового дна, которое нужно выполнять в максимально быстром темпе в течение 5 секунд. Затем 5 секунд отдохнуть и повторить 3-5 раз, делая передышку после каждого подхода.
- Напрягать попеременно мышцы влагалища и ануса на 5-20 секунд (время выполнения – по возможности).

Занятия проводятся ежедневно по 4-5 раз в день. Сначала каждое упражнение выполняйте по 5-10 раз, затем постепенно увеличивайте до 30-40 раз за 1 подход. Время, на которое напрягаются мышцы, поначалу равно 3-5 секундам, но и его понемногу следует увеличивать.

Многие мои пациентки бросают зарядку через месяц, не дождавшись результата. Положительный эффект наступает, как правило, через 2-3 месяца.

Данный комплекс упражнений практически не имеет противопоказаний, но перед выполнением лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Софья БАХЧИНЯН,
врач-гинеколог.

ТРОСТЬ – ЭЛЕМЕНТ ИМИДЖА

Синдром падений в пожилом возрасте

Падения – это один из важнейших синдромов, встречающихся у людей пожилого и старческого возраста. Падает ни с того ни с сего, как говорится, на ровном месте приблизительно 40% людей старше 70 лет. Надо отметить, что чем старше человек, тем выше у него риск развития синдрома падений. В возрасте старше 80 лет падения встречаются более чем у половины пациентов. Молодые люди чаще всего падают случайно, например, человек поскользнулся или за что-то зацепился. У пожилых же людей падения сопряжены с целым рядом факторов.

Безусловно, падения ассоциированы с особенностями внешней среды. Этот гериатрический синдром чаще встречается при плохом освещении, при отсутствии, например, в больнице, поручней, за которые можно ухватиться при головокружении. Очень часто пожилые люди падают в ванной комнате, чему способствуют влажный пол, на котором можно поскользнуться, скользкие коврики.

В пожилом возрасте нередко имеют место когнитивные расстройства, такие как снижение памяти и разбалансировка внимания. В этом случае даже при предупреждении окружающих о наличии препятствия на пути, которое может привести к падению, пожилой человек не сразу понимает, о чем идет речь, ему нужно больше времени для сосредоточения. Кроме того, на когнитивные способности может оказывать отрицательное влияние систематическое применение так называемых седативных препаратов, их очень много: элениум, феназепам, реланиум и так далее. Они не только снижают когнитивные функции, но еще и способствуют тому, что у пациента формируется мышечная слабость, поэтому мы, врачи-гериатры, не рекомендуем злоупотреблять снотворными препаратами и сильнодействующими седативными средствами, так как их длительное применение способствует как развитию привыкания, так и снижению концентрации внимания, что в совокупности во много раз повышает риск развития синдрома падений.

Довольно часто к падениям приводит патология суставов нижних конечностей, чаще всего это артроз коленных и тазобедренных суставов. Нередко это приводит к укорочению конечности, что само по себе является мощным фактором риска падений. В данном случае универсальным средством профилактики послужит трость, которая при потере равновесия поможет пациенту устоять. С сожалением отмечу, что многие наши пациенты стесняются пользоваться тростью, считая, что это признак слабости. На самом деле в последнее время мы много говорим о важности внедрения в повседневную жизнь пожилых людей лозунга: «Трость – элемент имиджа». Еще раз подчеркну, что постоянное пользование тростью, в том числе при укорочении конечности, при артрозах суставов ног позволит эффективно профилактировать падения.

В пожилом возрасте падения нередко встречаются при дефиците ухода за стопами. В гериатрической науке такое явление называется синдром возрастной стопы. Он характеризуется наличием ногтей большого размера, большим количеством натоптышей, мозолей. Все это снижает чувствительность стоп к неровностям поверхности, что так же может привести к падению. В этой связи очень важным является проведение так называемого медицинского педикюра, то есть постоянного ухода за стопами и ногтями.

В профилактике падений важное значение имеет обувь. Мы категорически не рекомендуем ношение обуви без задников, так называемых шлепанцев. Обувь не должна быть тесной, но и большего размера ботинки носить ни к чему.

Довольно часто причиной падений является нарушение зрения, в том числе неправильно подобранные очки. Многие пожилые люди носят очки со сложными, бифокальными линзами, и у них из-за этого теряется пространственная ориентация.

К развитию синдрома падений может привести и неправильный прием антигипертензивных средств, снижающих артериальное давление. Эти препараты необходимо принимать в обязательном порядке ежедневно, добиваясь нормализации артериального давления до целевых значений, которые в возрасте до 70 лет составляют 140/90 мм рт. ст., а после 70 лет – 150/90 мм рт. ст. Артериальное давление ниже этих цифр является оптимальным с точки зрения профилактики инсульта, инфаркта миокарда, хронической сердечной недостаточности. Вместе с тем ошибочным в пожилом и старческом возрасте является слишком быстрое достижение целевого давления, поскольку это может вызвать головокружение за счет снижения кровоснабжения головного мозга и, как следствие, привести к падению. Рекомендация гериатров в данном случае – стремиться к достижению целевых цифр артериального давления, но постепенно.

Нередко к падениям приводит прием препаратов, которые называются периферические вазодилататоры. Самый известный из них — нитроглицерин.

От него, конечно, нельзя отказываться, но надо помнить, что прием этого лекарства может резко снизить давление, что приведет к падению. Поэтому нитроглицерин или его аналоги следует принимать непременно сидя, а после приема препарата отдохнуть достаточное время и лишь затем продолжать свою повседневную деятельность.

Очень частой причиной падений именно в пожилом и старческом возрасте является состояние, которое возникает при атеросклерозе дуги аорты. Это так называемая ортостатическая гипотензия. При переходе из горизонтального положения в вертикальное, например, при резком вставании с постели, происходит молниеносное снижение артериального давления. В результате снижается кровенаполнение головного мозга, развивается головокружение, и

человек падает. Для профилактики ортостатической гипотензии необходимо помнить, что вставать с постели надо медленно.

Почему мы, гериатры, так боимся падений? Главная причина – травмы: переломы костей, шейки бедра. У человека, который упал хотя бы один раз, формируется страх повторных падений. И этот страх приводит к значительному снижению качества жизни: человек просто-напросто начинает бояться выходить на улицу.

Всем пожилым людям я настоятельно рекомендую: если вы упали, пусть даже один-единственный раз, обязательно обратитесь к врачу для того, чтобы пройти полное обследование и выявить причину, приведшую к падению. Проведите ревизию лекарств, которые принимаете. Откажитесь от ношения на улице бифокальных очков.

Помните, что 75% падений пожилых людей случаются, когда они спускаются вниз по лестнице. Поэтому непременно держитесь за поручни.

И последнее, о чем я хочу сегодня сказать: падения в пожилом и старческом возрасте достаточно прогнозируемы. Разработан специальный тест, который называется «тест вставания со стула». Пожилой человек садится на стул, затем встает, проходит три метра, возвращается и садится. Если вся процедура занимает более 13,5 секунд, то у пожилого человека имеется склонность к падениям, и следует заблаговременно принять меры, чтобы выявить и устранить основную причину.

Андрей ИЛЬНИЦКИЙ,
профессор, доктор медицинских наук.

За и против

СЕКРЕТЫ СТИРАЛЬНЫХ ПОРОШКОВ

Синтетические моющие средства

Сегодня мы поговорим о многообразии и безопасности стиральных порошков. Рассмотрим их химический состав и возможности подбора им здоровой альтернативы.

Откуда пена?

В статье о синтетических моющих средствах («Предупреждение Плюс» № 11 за 2017 год) были перечислены основные химические компоненты, входящие в их состав. В стиральных порошках, как и в чистящих, базовой основой также являются *поверхностно-активные вещества* (ПАВ), которые не только удаляют загрязнения, но и обезвреживают попавшие на вещи радионуклиды (это свойство советского порошка «Лотос», кстати, массово использовали в 1986 году после аварии на Чернобыльской АЭС жители зараженных территорий). При растворении порошка в воде происходит реакция гидролиза, образующая пену, которая «притягивает к себе» (сорбирует) частицы грязи с ткани. Наиболее распространенный неионогенный ПАВ в составе стирального порошка алкилбензолсульфонат относится к химическим веществам 3-го класса опасности. Известно, что такие органические соединения могут аккумулироваться (собираться) в организме, вызывая патологические реакции. В детских порошках часто содержатся катионогенные ПАВ (например, *аммониевая соль на основе природных жирных кислот*), действующие как бактерицидная добавка.

Все компоненты стиральных порошков делятся на три группы:

- поверхностно активные вещества (ПАВ);
- отбеливатели;
- энзимы.

Дополнительные присадки регулируют кислотность (pH) моющего раствора (*карбонаты или силикаты натрия и калия*), смягчают жесткую воду (*фосфаты натрия или калия*), придают средству нужную консистенцию (*фосфаты или цеолиты*). Кроме того, порошки содержат *силикаты, поликарбоксилаты, цитраты*

(соли лимонной кислоты, которые также регулируют pH среды), *полимеры* (предотвращают оседание ранее отстиранных частиц грязи на ткани), *пеногасители, ароматизаторы* и прочее.

Современные стиральные порошки представляют собой гранулы, в состав которых обязательно входят вещества (чаще всего *полифосфаты*), повышающие плотность. Это делается для того, чтобы порошок тонул в воде, а не оседал на поверхности барабана стиральной машины. Преимущества фосфатов состоят в их дешевизне и доступности, однако их основной недостаток – крайне высокая аллергенность и малая скорость растворения. Чтобы полностью выполоскать их из белья, необходимо провести 10-12 циклов полоскания при половинной загрузке машины! Сегодня ряд производителей заменяет фосфаты на *цеолиты*, стеклянные минералы с перламутровым блеском. Они неплохо справляются с этой задачей, но практически нерастворимы в воде, поэтому порошки с ними могут оставлять белые пятна на цветном белье и делать ткань грубой на ощупь. Наиболее оптимальным заменителем фосфатов служат *силикаты* и *поликарбоксилаты* (водорастворимые полимеры углерода), которые хорошо устраняют грязь, препятствуют потемнению краски на тканях и образованию накипи на рабочих поверхностях стиральных машин.

Отбеливатель тоже стирает

Стиральные порошки классифицируются по нескольким параметрам.

По способу стирки:

- Ручная.
- Автомат – стирка в автоматической стиральной машине.
- Универсал – можно стирать и в машине, и ручным способом.

По температуре:

- Для стирки при высоких температурах (90 градусов).
- Для стирки при средних температурах (60 градусов).
- Для стирки при низких температурах (30 градусов).
- Многофункциональные – отстирывают при любой температуре от 40 градусов.

По основному предназначению:

- Удаляющие общие загрязнения.

- Содержащие отбеливатели.
- С биологическими добавками.

Два последних типа порошков практически всегда выполняют функцию первого. По большому счету, отбеливатели или пятновыводители – это те же стиральные порошки, только с повышенной концентрацией отбеливающих компонентов. При их покупке необходимо обращать внимание не только на состав, но и на упаковку: отбеливатели, особенно кислородные для деликатных тканей, не так быстро разлагаются в непрозрачной таре.

Следует знать, что хлорные отбеливатели нельзя использовать в стиральной машине!

Порошки с биодобавками предназначены для удаления трудновыводимых пятен. В их составе содержатся способствующие расщеплению белковых и жировых пятен ферменты (*энзимы*) – синтезированные белки, катализаторы химических процессов.

При автоматической стирке, которая начинается с холодной воды, энзимы и отбеливатели сотрудничают: пока температура ниже 45 градусов, работают преимущественно энзимы, при нагревании воды в дело вступают отбеливатели.

Каждая хозяйка обращала внимание на цветные гранулы в порошках. Производители утверждают, что именно они являются носителями тех самых энзимов, эффективно удаляющих загрязнения. На самом деле это просто рекламный трюк! Все ферменты в стиральных порошках относятся к классу простых, то есть к классу белков, а значит, в чистом виде являются белыми порошками, а цвет достигается добавлением в состав СМС пищевых красителей. Исключением является синий цвет, который придает порошку активатор отбеливания ТАЭД (*тетраацетилэтилендиамин*), поскольку он не является биологическим соединением.

Сделай сам!

В состав некоторых стиральных порошков для ручной стирки входит мыльная стружка. Известно, что стиральные порошки на ее основе более мягкие и не вызывают аллергии

у детей. Старшее поколение еще помнит, как для стирки пеленок и распашонок заготавливали стружку детского мыла. Определенный минус этого заслуженного рецепта в том, что стирать нужно только в горячей воде, поскольку в холодной мыло плохо растворяется. Зато для стиральных машин любого типа подходит ***самодельный гипоаллергенный гель.***

Для получения 4 литров геля берем 90 г детского хозяйственного мыла и натираем на мелкой терке. Высыпаем стружку в 3,5-4 л воды и кипятим до полного растворения. Добавляем в кипящий мыльный раствор 90 г (3 полных ст. ложки) кальцинированной соды.

Если вместо кальцинированной соды добавить пищевую, сразу начнется бурное пенообразование, которое помешает процессу.

Охлаждаем гель, периодически перемешивая, 1,5 часа и перемещаем его в широкую емкость.

Для одной обычной стирки в автоматической стиральной машине хватает 250-граммового мерного стаканчика геля. Для более загрязненных вещей дозу можно удвоить. Для отбеливания белых вещей прямо перед стиркой гель смешиваем с 2-3 ст. ложками перекиси водорода и стираем при 60-90 градусах.

Убрать сложные пятна (от кофе, чая, жира, шоколада и прочего) таким гелем невозможно!

Ополаскиватель или кондиционер?

Некоторые потребители до сих пор не в курсе, что *кондиционер* и *ополаскиватель* – это разные названия одного средства, и нередко простодушно клюют на маркетинговый ход производителей, применяя ополаскиватель после использования кондиционера! Это не только банально удорожает стирку, но и способствует дополнительной химической нагрузке на организм.

Основные функции кондиционера:

- *Смягчающая*.
- *Антистатическая*. Вещи после стирки не электризуются, не бьют током и не прилипают друг к другу.
- *Грязеустойчивая*. Ополаскиватель придает вещам водоот-

талкивающее свойство, что не позволяет проникать грязи глубоко внутрь волокон.

- *Сокращение времени сушки.* Вещи, обработанные кондиционером, при отжиме в стиральной машине теряют гораздо больше влаги.
- *Облегчение глажения.* После стирки ткани меньше мнутся и легче поддаются разглаживанию.
- *Впитывание влаги (гидрофильность).*
- *Уменьшение износа ткани.* Образование тонкой пленки приводит к уменьшению трения волокон и предохраняет от появления катышков.
- *Сохранение яркого цвета.* Защитная пленка не позволяет волокнам собираться в отдельных местах, что обеспечивает яркость цветных и белых вещей.
- *Придание вещам свежего аромата.*

Вместо химии – мяч

Современные хозяйки иногда отказываются от кондиционеров-ополаскивателей, стараясь не только экономить на них деньги, но и справедливо опасаясь дополнительной нагрузки, которую создают химические компоненты СМС на организм, особенно на детский. Поклонникам натуральных и практичных способов кондиционирования белья могу предложить ***самодельные кондиционеры***, из которых популярны 4 вида:

- **С использованием уксусной кислоты.**

1 стакан соды быстро смешиваем с 0,5 л кипятка и ждем, пока она растворится. Затем добавляем 1 стакан уксуса, после чего смесь начнет пузыриться и подниматься (поэтому емкость для приготовления кондиционера в домашних условиях должна быть высокая).

В результате химической реакции соды и уксуса образуется углекислый газ, который смягчает тканевые волокна, поэтому сода в составе домашнего кондиционера не опасна для тканей, а уксус помогает сохранить цвет ярким. Для ароматизации на последнем этапе приготовления добавляем несколько капель эфирных масел.

Делать это не обязательно – несмотря на то, что в составе кондиционера есть уксус, неприятного запаха от белья не будет. Смесь получается приятного белого цвета. Храним ее в

пластиковой таре (например, в бутылке с мерным стаканчиком от покупного кондиционера) не более 6 дней.

Добавляем при последнем полоскании в специально предназначенный для кондиционера отсек стиральной машины. Достаточно 50-60 мл для полной загрузки на 5 кг. Перед использованием бутылку встряхиваем.

Если по времени – цейтнот, можно просто долить в машину столовый уксус перед тем, как начинать полоскание. Это придаст тканям мягкость и дополнительно дезинфицирует вещи, но после стирки их лучше высушить на свежем воздухе, чтобы устранить запах уксуса. В таком же экспресс-режиме можно использовать пищевую соду, особенно в районах с жесткой водой (о чем свидетельствует накипь, образующаяся в чайнике после кипячения).

Соду можно использовать в целях смягчения тканей в чистом виде, без каких либо примесей. В стиральную машинку перед процессом полоскания необходимо добавить половину стакана пищевой соды, предварительно перемешав ее с небольшим количеством воды для полного растворения гранул.

- **С использованием буры.** *Тетраборат натрия* (соль борной кислоты, бура) поможет сделать ткань мягкой, а также дополнительно очистит ее от грибковых образований, плесени, бактерий, клеща и других мелких насекомых.

Размешиваем 50-100 г буры (до 1/4 стакана) в воде до полного растворения перед началом режима полоскания и заливаем в бак стиральной машины.

За счет смягчения воды трудновыводимые пятна отстираются весьма качественно. После сушки одежда легко гладится.

Однако использовать буру следует в строго указанных пропорциях! Превышение рекомендуемого количества может вызвать аллергию и раздражение кожи.

Продается бура в хозяйственных магазинах.

- **На основе ополаскивателя для волос.**

Подойдет самый недорогой кондиционер для волос. Он хорошо смягчает ткань и защищает от статического электричества. Можно сделать как жидкий раствор, так и пасту.

Для приготовления **жидкого кондиционера**

смешиваем 2 стакана воды, 1 стакан уксуса и 2/3 стакана ополаскивателя для волос. Можно брать меньшее количество, но обязательно соблюдать пропорции! Взбалтывать раствор не нужно, просто аккуратно перемешиваем его до однородного состояния и вливаем в машину перед полосканием.

Пасту делаем так:

5 ложек соли (лучше морской) перетираем с 3 ложками ополаскивателя для волос (они могут немного отличаться друг от друга по консистенции, поэтому количество соли уменьшаем или увеличиваем так, чтобы получилась густая сухая паста). При стирке выкладываем в отсек машины 3-5 ложек.

Обоим вариантам не помешает ароматизатор – несколько капель эфирного масла.

• **С применением теннисных мячей.**

Самый гипоаллергенный вид кондиционирования белья! Не все знают, что применение во время стирки теннисных мячей может полностью заменить дорогостоящий кондиционер-ополаскиватель.

Оригинальное применение спортивного инвентаря способствует удалению статики на искусственных тканях и эффективному отстирыванию застарелых пятен. Для изготовления мячей применяется резина, которая не оказывает негативного действия на ткани и организм человека.

Единственным минусом такого способа является обязательная активация в стиральной машинке специальной функции «Сушка» – без ее наличия в бытовом приборе применение мячей малоэффективно.

Несколько теннисных мячиков нужно опустить внутрь сушильного отсека стиральной машинки и положить туда белье. Перекатываясь по вещам, мячики автоматически будут смягчать материал за счет физического воздействия.

Главное – абсолютно без химии!

Алена АРТАМОНОВА,
врач-гигиенист,
кандидат медицинских наук.

УБИЙЦА НОМЕР ОДИН

Атеросклероз

«Предупреждение Плюс»: В редакционной почте скопилось достаточно большое количество писем с просьбой рассказать о том, как эффективно бороться с атеросклерозом с помощью рецептов народной медицины. Мы передали все эти письма нашему консультанту, фитотерапевту А.В. ПЕЧЕНЕВСКОМУ. Вот что он рассказал.

Как правило, на *атеросклероз* чаще жалуются больные, страдающие тем или иным сердечно-сосудистым заболеванием, в первую очередь *ишемической болезнью сердца (ИБС), аритмиями*, а также нарушениями мозгового кровообращения: *инсультами, энцефалопатиями, паркинсонизмом, болезнью Альцгеймера...*

Атеросклероз является основной причиной смертности и инвалидизации населения как в нашей стране, так и за рубежом, недаром его еще называют убийцей номер один. Больному назначаются горы лекарств, которые не все могут приобрести – большинство больных – пенсионеры, плюс у каждого из препаратов большое количество побочных действий.

Основываясь на собственной многолетней практике, опыте коллег-фитотерапевтов, я пришел к выводу о правильности сочетания достижений современной медицины и традиционных медицинских школ, использующих веками проверенные наборы лекарственных растений, пищевых продуктов (фитодиетотерапия), иглоукалывание, гирудо- и апитерапию, упражнения (йога), элементы физкультуры (плавание, ходьба скандинавская и обычная, оздоравливающий бег и трусцой, ходьба дозированная – терренкур (с подругой по парку, прогулки с собачкой).

В результате такой целенаправленной работы удается добиться улучшения качества жизни у большинства больных.

Периодически публикуемые в «ЗОЖ» и «Предупреждении Плюс» рецепты читателей от шума в голове, головокружений, гипертонии и других проявлений *атероскле-*

роза, конечно же, имеют право на существование. Отношу их к полезным советам, однако не у каждого работает тот или иной рецепт. Если вы пролечились одной травой пару месяцев и не видите улучшения, стоит менять подход, тактику, вид растения, дозы...

Опыт восточной и отечественной фитотерапии свидетельствует о необходимости использовать многокомпонентные сборы растений, проводить длительные курсы лечения, принимая их порой пожизненно.

Приведу список растений, широко использующихся в лечении *атеросклероза* и болезней, к которым он приводит. Руководствуясь им, можно подбирать и успешно проводить траволечение, не прекращая врачебное наблюдение и прием назначенной лекарственной терапии.

Растения и их части:

Боярышник – цветки, листья и плоды
Солодка – корень
Лабазник вязолистный – цветки и лист
Береза – лист
Горицвет весенний
Зверобой
Вереск
Кипрей – лист
Сушеница лесная и болотная
Герань лесная
Плоды укропа
Хвощ полевой
Мята любая
Плоды рябины обыкновенной
Черника – лист и плоды
Корни элеутерококка колючего
Плоды аронии черноплодной
Василек луговой
Голубика обыкновенная – побеги
Одуванчик – лист и корень
Валериана – корень и надземная часть
Душица обыкновенная
Крапива двудомная

Малина – лист
Ландыш майский
Аир болотный – корневище
Плоды тмина и моркови
Манжетка – лист
Календула – цветки
Пырей ползучий – корневище
Шалфей лекарственный
Рыльца кукурузы
Шикша (водяника)
Василистник малый
Вероника узколистная.

В лечении *атеросклероза* и его многочисленных проявлений я уже более 30 лет дополнительно использую соки, экстракты, масла и настойки из приведенного списка, что существенно расширяет возможность и пути помощи больному.

Случай из практики

Расскажу, как лечил от *атеросклероза* женщину 73 лет. Нина Васильевна обратилась ко мне 3 года назад с жалобами на шум в голове, периодические головокружения, головную боль, снижение памяти, зрения, артериальное давление в пределах 150/160 мм рт. столба верхнее и 90/110 – нижнее.

Подобрал ей сбор лекарственных растений, в котором были **сушеница болотная, мята перечная**, лист и почки **березы**, трава **грыжника**, **хвоща полевого, пустырника, руты душистой, якорцев**, плоды **гледичии, дикой моркови, укропа, аниса, можжевельника**, цветки **таволги** и **боярышника**, корни **солодки** и **одуванчика**.

Все растения нужно взять по 30 г, измельчить миксером и тщательно перемешать.

Для приготовления отвара

1,5 ст. ложки сбора залить 400 мл холодной воды, нагреть и варить 5-7 минут, затем перелить в термос и настаивать до утра. В процеженный отвар добавить 1 ст. ложку сока калины и 2 ч. ложки меда.

Отвар больная принимала 3 раза в день за 30 минут до еды и остаток на ночь, курс длился более двух месяцев.

Перерыв составил 10 дней, после чего лечение продолжили тем же составом трав, только сок **калины** заменили на сок **пустырника**.

Пациентка измеряла давление утром и вечером, записывая показания. Уже в первые две недели ее состояние улучшилось: снизился шум в голове, давление стабилизировалось на цифрах 130/90 мм рт. столба. После второго курса лечения ей стало гораздо лучше, и лечение травами было прекращено.

Можно приготовить не менее эффективный рецепт, который даст хорошие результаты.

Взять по 300 г побегов **омелы белой, хвоща полевого**, по 150 г корневищ **валерианы лекарственной**, по 100 г **руты душистой** и **мелиссы лекарственной**, по 30 г плодов **амми зубной** и **дикой моркови.**

Готовить и принимать отвар следует, как в предыдущем рецепте.

В заключение несколько слов о *профилактике атеросклероза*. Порекомендую следующий рецепт:

Нужно взять по 1 части листьев **чернобыльника и морошки**; по 2 части листьев **фиалки**, **зверобоя** и **герани**, цветков **донника, жасмина, шиповника, боярышника, лаванды**, **ромашки и календулы**; по 3 части высушенных листьев **черной смородины, ежевики, шалфея, мелиссы и мяты**, плодов **шиповника** и **боярышника**; 4 части **кипрея**; 5 частей **малины**.

Одна часть равняется 10 г.

Все растения измельчить и перемешать, заваривать из расчета 4-5 ст. ложек сырья на 1 л кипятка. Залить с вечера в термосе, настоять ночь, пить в течение дня с медом. Взрослым по 1-2 стакана в день, детям – поменьше.

Длительность приема таких чаев не ограничена. Состав сбора может меняться и дополняться, но он всегда должен быть на столе. Тем более что по рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) профилактикой *атеросклероза* следует заниматься с детства.

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯМИ

Людям приятны добрые пожелания

Мы все хотим внимания к себе — такова уж человеческая природа. Хочется, чтобы кто-то оценил наши успехи, чтобы в чьей-то жизни мы имели большое значение. Иногда безразличие обижает человека больше, чем критика. Согласитесь, фраза «я про вас забыл» звучит очень неприятно. С другой стороны, чрезмерное внимание и вмешательство людей в нашу жизнь нас тоже раздражает. Иногда хочется от всех убежать, закрыться и получить удовольствие от одиночества, чтобы никто не вмешивался и не приставал. Вот такие мы противоречивые натуры. «Хочется внимания? Да вот же оно! Пожалуйста!» — «Нет, не такое внимание мне нужно. Нужно, чтобы меня не беспокоили и проявляли внимание только тогда, когда я захочу!»

Учитывая все вышесказанное, можно предположить, что поздравление — это один из самых лучших способов проявлять внимание к человеку. С одной стороны, оно несет в себе добрые пожелания, и, каков бы ни был человек, он бессознательно хочет в эти пожелания поверить. С другой стороны, поздравление короткое и не отнимает много времени. Но желательно, чтобы поздравление было искренним и произнесенным по доброй воле. Если кто-то поздравляет вас по принуждению или с корыстной целью, это заметно и может вызвать неприятные эмоции. Хотя...

«Уж сколько раз твердили миру,
Что лесть гнусна, вредна; но только все не впрок,
И в сердце льстец всегда отыщет уголок...»

Неискреннее поздравление тоже приносит радость тщеславным людям. Они понимают, что это формальность и красноречивые пожелания насквозь лживы, но если эту формальность родственники, знакомые или подчиненные не выполнят, то все равно будет обидно. Вот такая необходимая людям вещь — поздравление. Оно, на мой взгляд,

подчас даже дороже подарка, потому что подарок можно самому себе купить, а поздравление нет.

Что такое «лечение поздравлениями»? Эта терапия направлена на то, чтобы помочь людям избавиться от депрессии, от чувства ненужности и одиночества. Но она заключается не в том, чтобы принимать поздравления. Это было бы слишком просто, да и где столько поздравлений взять, если человек никому не нужен и одинок?

Суть этой терапии в том, чтобы человек начал поздравлять сам. Притом чем больше людей он поздравит, тем лучше. Через некоторое время он увидит результат своей деятельности.

Когда я предложила это лечение одинокой, больной пожилой женщине, которая находилась во вражеских отношениях со всем миром, она сначала восприняла эту идею в штыки. «Кого поздравлять? Все они недостойны!» Просматривая список своих родственников и знакомых, она только морщилась: «Этих я терпеть не могу, и они меня тоже! С этим я поссорилась еще десять лет назад! Эти жулики! Эти негодяи! А эти мне вообще никогда внимания не уделяют! Никто меня никогда не поздравляет! Никому я не нужна! Почему я должна это делать?!» Я предложила ей просто попробовать. Как раз наступал один из больших праздников. Что она потеряет, если поздравит людей? Деньги? Здоровье? Да ровным счетом ничего. Даже репутацию свою не испортит. От поздравлений никто не портит репутацию, репутация только улучшается.

Больше всего женщина боялась, что люди откажутся с ней разговаривать и бросят трубку, если она позвонит, или напишут ей что-то неприятное в ответ на поздравление по почте. Как много страхов ей пришлось преодолеть! Но она набралась мужества и поздравила нескольких людей. Результат не только превзошел все ее ожидания, он потряс ее до глубины души. К ее великому удивлению, оказалось, что люди намного доброжелательнее, чем она о них думала. А главное, они хотят с ней общаться!

На ее скудные поздравительные слова ей отвечали длинными письмами: благодарили, поздравляли в ответ и желали столько всего хорошего, что она долго не могла оправиться от удивления. Знакомые, которые поссорились с ней десять лет назад, уже давно об этом забыли и были очень рады снова возобновить общение. И все из-за короткого поздравления с праздником! Как такое может быть? Сколько слов благодарности она услышала! Сколько красивых открыток ей прислали! Мир повернулся к ней лицом и стал прекрасным! Все ею интересовались: «Как вы поживаете? Что у вас нового?» Люди оказались намного добрее и приветливее, чем она о них думала.

Праздник прошел, и женщина, перечитывая слова благодарности в ответных письмах, сокрушенно вздыхала: «Как жаль, что нельзя этот день повторить! Хотелось бы еще раз так!» И вдруг ей пришла мысль: «А почему бы не продолжить поздравлять? Ведь можно поздравить и с прошедшим праздником!» Она вспомнила еще многих своих знакомых, которых не поздравила в первый раз, и приступила ко «второй волне» поздравлений. В результате пожилая женщина стала реально чувствовать себя лучше. Даже привычные боли в спине отступили, ей легче стало ходить, а иногда появлялось ощущение, что она просто летает! Ее вылечили поздравления, внимание людей, шквал благодарностей и добрых пожеланий.

Предлагаю всем, кому грустно и одиноко, последовать примеру этой женщины. Стесняться не надо: поздравления с правдниками уместны всегда. Людям приятно услышать добрые пожелания, и никого за короткую поздравительную речь или письмо они не осудят.

Поздравлять можно абсолютно всех независимо от статуса. Просто надо знать некоторые правила, чтобы все прошло хорошо и человеку было действительно приятно.

1. Не совершайте самую большую ошибку: не пытайтесь всех своих знакомых поздравить по электронной почте од-

ним письмом, отправленным на разные адреса. Такие безымянные письма выглядят как спам. Так может делать только начальник, который хочет поздравить большой коллектив. А со своими друзьями так не поступают: «Поздравляю вас (и еще 20 человек) с праздником!» Это выглядит неуважительно, и отвечать на такое письмо не хочется. Поэтому надо потрудиться написать каждому лично, обратиться к нему по имени и постараться пожелать именно то, что для него актуально, помимо общих слов о здоровье и счастье.

2. Если женщина хочет поздравить женатого мужчину, она должна написать: «Поздравляю вашу семью...» Иначе ее внезапное поздравление могут неправильно истолковать, и возникнет неловкая ситуация.

3. Если вы знаете, что у ребенка ваших знакомых день рождения, то надо звонить или писать не самому ребенку, а родителям: «Я вас поздравляю с днем рождения вашего ребенка! Передайте ему от меня привет и наилучшие пожелания...»

4. Звонить по телефону уместно только близким знакомым, но писать письма и высылать открытки можно кому угодно, хоть знаменитостям. Только не факт, что они ответят. Но если оставить в покое знаменитостей, то обычные люди, как правило, отвечают хотя бы одним словом «спасибо».

5. По телефону поздравительная речь должна быть короткой, поскольку абонент может быть занят праздничными приготовлениями или приемом гостей. Но если он захочет поболтать, почему бы и нет?

6. Если вы звоните на мобильный, но абонент не отвечает, то можно написать СМС с поздравлением и подписью. Тогда человек будет знать, кто ему звонил и по какому поводу, а не раздумывать, что это за звонок был с незнакомого номера.

Желаю вам веселых праздников в течение всего года и хороших поздравлений!

Юлия ДЖУММ,
психолог.

УЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ

Нужны ли друзья взрослым людям?

✉ «Здравствуй, дорогая редакция! В «Предупреждении Плюс» №10 за 2017 год психолог Юлия Джумм предложила высказаться на тему: «Нужны ли друзья взрослым людям?» Вот я и решила сказать: нужны! Ох как нужны! Не все имеют рядом близких людей, родственников, которым можно выговориться, и они тебя выслушают, поймут и поддержат. Вот почему многие пишут в газеты, незнакомым людям. Зачем? Чтобы выговориться!

Однажды мою небольшую заметочку опубликовали в «ЗОЖ». Не могу передать своего удивления, когда в мой адрес пошли письма от совершенно незнакомых людей из разных городов... Люди хотят общаться, ищут близких себе по духу.

У меня раньше всегда были подруги, с которыми и вечер за разговорами скоротать можно, и поделиться сокровенным, и душу излить. Станет вдруг плохо, позвонишь подруге, она прибежит, твоя палочка-выручалочка, поплачешь вместе с ней, потом успокоишься, и дальше можно жить. А 20 лет назад я уехала с Севера. Все друзья остались там или разъехались. С кем-то переписываюсь, иногда созваниваемся – и то радость. Но это никак не заменяет живого общения, а его-то как раз на новом месте да в мои-то годы – мне 71 год – наладить ох как трудно. Сверстники уходят из жизни, и это ложится грузом горечи на сердце. А из тех, кто помоложе, найти того, кто подходил бы тебе и по характеру, и по интересам, тоже не просто. Я не люблю жадных, злых, завистливых, корыстных. Сдружилась с Маргаритой Николаевной, ей 82 года, очень ценю ее и люблю. Чувствую в ней человека роднее сестры, с которой не общаемся 20 лет, – развело в разные стороны злополучное наследство. Сейчас у нас с Ритой размолвка, я очень переживаю, но, думаю, нужно время, чтобы она меня простила.

Правильно написала Юлия Джумм: «Не дайте обиде захватить власть над вами, разрушить ваше общение. Будьте оптимистами и сохраняйте друзей!» А я бы от себя еще добавила: учитесь прощать, а если сами перед кем провинились, не стыдитесь попросить прощения».

Жукова Галина Григорьевна,
дер. Саулово.

Авторитетное мнение

ВЛАДИМИР ЖЕЛНОВ:

«ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО»

Качество жизни

«Предупреждение Плюс»: Доктору медицинских наук, профессору В.В. ЖЕЛНОВУ – 76 лет. Однако, глядя на этого стройного, подтянутого, молодого человека, никогда в жизни об этом не догадаешься. Как же удается Владимиру Васильевичу сохранять молодость и крепость духа и тела в столь преклонном возрасте? Об этом мы сегодня с ним и поговорим.

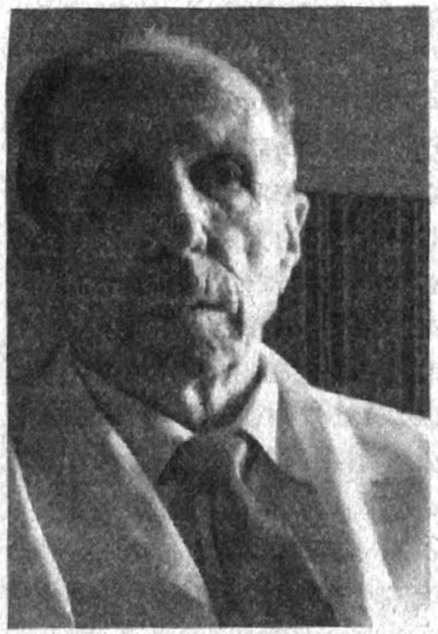
Большинство людей переедает

Владимир ЖЕЛНОВ: Я думаю, что отношусь к своему здоровью правильно. Хотя курю уже, наверное, лет 50. Как врач, конечно же, понимаю, что курить вредно, и лучше бы от этой привычки отказаться, но, увы... Во всем же остальном я веду относительно здоровый образ жизни. Во-первых, я не переедаю. Кто-то из диетологов, может быть, скажет, что я неправильно питаюсь. Им, наверное, виднее, но лично для меня мой режим питания оптимален. Утром я не ем. Прихожу на работу, выпиваю чашечку кофе. Обедаю в 15, ужинаю в 20 часов. Ем все, что душа пожелает, но в очень ограниченных количествах. Самый любимый продукт – домашние пельмени. С детства обожаю. Мама очень хорошо их готовила, и отец ей всегда помогал. Опять же, если подходить с точки зрения правильного питания, то пельмени – продукт не очень-то полезный, что же тут полезного: мясо, тесто... Единственное утешение, что ем я их очень редко и понемногу. То есть первая моя рекомендация: как можно меньше есть. Потому что большинство людей, к сожалению, переедает.

Второе – физкультура и еще раз физкультура! Всем независимо от возраста. Кому что интересно: бег, плавание, скандинавская ходьба, все что угодно. Я лично 2 раза в неделю хожу на фитнес. За 25 минут на беговой дорожке прохожу примерно 2 километра в среднем темпе. После этого занимаюсь на тренажерах, качаю мышцы, затем 5-7 минут – сауна и в душ.

Когда с пациентами разговариваю, обязательно спрашиваю: «А вы физкультурой занимаетесь?» Некоторые отвечают: «Ну что вы, я на работе так навкалываюсь, больше, чем какой-нибудь спортсмен». Всем объясняю: когда ты вкалываешь на работе, ты выполняешь какие-то однообразные движения. Предположим, человек работает лопатой. Да, тяжелая работа, но однообразная – задействована лишь определенная группа мышц. А этого недостаточно. Приведу пример: у меня ни с того ни с сего начала хрустеть шея. Вначале не обращал на это внимания, а потом думаю: раз хрустит, значит, что-то не в порядке. Начал включать в свои тренировки вращение шеей сначала в одну сторону, потом в другую, и через какое-то время хруст прекратился. К чему я это рассказал? К тому, что надо следить за собой, замечать любые изменения в своем самочувствии и вовремя на них реагировать. Профилактика, диспансеризации – это все, конечно, хорошо, но в первую очередь сам человек должен думать и заботиться о себе. Потому что ни один врач не знает его так хорошо, как он сам. А вообще я так скажу: вклад медицины в продолжительность жизни составляет всего-навсего 10%, а 90% – это питание, физкультура, здоровый образ жизни.

Знаете, что меня очень огорчает? У 90% поступающих к нам, особенно это касается женщин, излишняя масса тела. Жировая прослойка у пупка должна составлять не более 2 см. Этому нас учили еще в институте. Увы, я таких после 70 лет не видел. У всех излишняя масса тела. А мышечная масса, наоборот, у всех снижена. Ведь что происходит на старости лет? Белковая масса уменьшается, а жировая увеличивается. То есть белок замещается жиром. Обратите внимание, как заходят в транспорт пожилые люди, особенно женщины. Они подтягиваются на руках! У них настолько слабые ноги, что они их не поднимают. Вдумайтесь, твои собственные ноги не поднимают тебя на три ступеньки! О чем это говорит? О том, что человек опустился до предела, не занимается физкультурой, не тренирует мышечную массу. Это очень важно, поскольку белок, мышеч-



ная масса атрофируется не только в ногах, но и во всем организме, в том числе и в сердечной мышце.

У меня иногда, несмотря на то, что я занимаюсь спортом, вдруг появляется боль в коленном суставе. Нигде не ударялся, не падал, а колено заболело. Походил-походил, и оно раз – и прошло само, без таблеток, без каких-либо лечебных мероприятий. К слову, о ходьбе: человеку в возрасте 70 лет надо проходить в день 10 километров. Я себе на телефон шагомер установил, и оказалось, что пройти 10 километров не так-то просто.

Многие пациенты жалуются на одышку. А все потому, что не ходят. По ступенькам наверх не поднимаются. Зачем? Есть же лифт. Почти у всех – автомобили. Поэтому еще одно правило: надо как можно больше ходить.

Спокойствие, только спокойствие

Третий очень важный фактор сохранения молодости – хорошее настроение. Надо стараться уходить от любых переживаний. Понятное дело, неприятности бывают у всех. Я, к примеру, когда кто-нибудь или что-нибудь испортит мне настроение, сразу же начинаю себя чувствовать соматически больным человеком, то есть у меня появляются слабость, недомогание, головная боль. Я могу даже заболеть каким-то простудным заболеванием, чего всячески стараюсь избегать, потому что у меня в силу моей вредной привычки простуда всегда осложняется бронхитом. Поэтому изо всех сил стараюсь сохранять спокойствие и равновесие. И всем советую поступать так же.

И, наконец, последний, с моей точки зрения, тоже очень важный фактор, способствующий сохранению молодости духа и тела: обращать внимание на представителей противоположного пола. Мужчины, сколько бы вам ни было лет, смотрите на красивых женщин, любуйтесь ими, восхищайтесь, делайте комплименты. Влюбляйтесь, в конце концов! Пусть даже только в своих мечтах и грезах. В равной степени это касается и женщин, которые в большинстве своем после 50 лет вообще перестают смотреть на мужиков. У нас как-то не принято об этом говорить, а напрасно: это очень сильный жизненный стимул. Я в своем возрасте смотрю на 20-летних и чувствую себя в душе их ровесником. Мы же головой-то не стареем, мы стареем только внешне.

«ПР+»: Я понимаю, что все перечисленные вами факторы чрезвычайно важны, и все-таки из всех равных какой-то наиболее значимый можно вычленить?

В.Ж.: На первое место я ставлю физкультуру. Если до 40 лет заниматься желательно, то после 40 – обязательно. Приведу случай из своей жизни. Много лет назад, еще при социализме, я ездил каждый день на работу на машине. Так продолжалось лет 10, а потом она сломалась. Пришлось ехать на работу на метро, а от метро до больницы минут 15 пешком. Полпути прошел и чувствую – одышка, идти тяжело, а мне тогда еще и 50 не было. После этого я бросил машину и начал регулярно ходить. А фитнесом я занимаюсь где-то лет 5. То есть начал после 70. И эффекта, считаю, достиг. Вчера был на фитнесе, сегодня себя чувствую прекрасно. Я в тонусе, я ощущаю свои мышцы.

«ПР+»: А рюмочку перед сном себе позволяете?

В.Ж.: Что касается рюмочки, честно скажу: в брежневские времена выпивал, ну тогда все этим баловались, а сейчас практически нет. Так что могу сказать, что я не пьющий. Только в отпуске позволяю себе бокал легкого, качественного вина. От одного бокала вреда не будет, даже полезно. Но не более 100 мл. И ни в коем случае не водки. Я – против крепких напитков.

«ПР+»: Вы сказали, что надо стараться уходить от плохих переживаний. Лично вам как это удается?

В.Ж.: Никак не удается. Стараться – не значит уйти. Я бурно реагирую на всякого рода несправедливости. Если

на работе озаботили чем-то, что мне не представляется правильным, я, конечно, буду переживать. И вот тут, чтобы отвлечься, очень важно найти себе какое-то дело по душе. Для кого-то это может быть прогулка, кто-то книжку возьмет почитать, кто-то ремонтом машины займется. Меня лично отвлекает компьютер. Когда у меня плохое настроение, я путешествую по интересным мне сайтам и забываю о той неприятности которая меня расстроила.

Работать надо до последнего вздоха

«ПР+»: На пенсию не собираетесь?

В.Ж.: Я-то не собираюсь, но в силу современных веяний, что надо уступать дорогу молодежи, может, и отправят. А вообще я считаю, что человек должен работать до самого своего конца.

«ПР+»: Да? Мне кажется, многие с вами не согласятся. Я лично знаю людей, которые мечтают поскорее выйти на пенсию.

В.Ж.: Конечно, все зависит от человека. Если кто-то мечтал о пенсии и его мечта сбылась, ну и слава Богу. Моя же точка зрения основывается на том, что, выйдя на пенсию, человек очень быстро превращается в старика. Причем незаметно для себя. Что это значит? Объясню. Когда вы работаете, вы должны вставать в определенное время, вам не хочется, вы устали, плохо себя чувствуете, но вы все равно переборете себя и встанете. Вы обязательно почистите зубы, умоетесь, причешетесь, наденете чистую выглаженную рубашку... А на пенсии? Да ладно, полежу еще, мне ведь спешить некуда. Неохота сегодня бриться? Ну и не буду, мне красоваться не перед кем... Многие пожилые, что мужчины, что женщины, перестают следить за собой. Опускаются. Ходят в каких-то старых куртках, непричесанные, неухоженные, женщины – с растрепанными седыми волосами, ненакрашенные, мужчины – небритые. Я каждое утро выхожу из своего подъезда: на лавочке бабульки сидят. И каждый раз я думаю: «Боже мой! Это ведь мои ровесницы! А то и моложе меня. Но они уже старухи. А

я – молодой человек, в отличной спортивной форме, обязательно в галстуке и начищенных до блеска ботинках». Знаете, что меня особенно радует? Стою в автобусе или в метро, и вдруг сзади кто-то обращается ко мне: молодой человек, вы на следующей остановке выходите? У меня это просто восторг вызывает.

Система образования радикально ухудшилась

«ПР+»: Какие, на ваш взгляд, сейчас студенты? Лучше, хуже, чем в советские времена?

В.Ж.: Вы знаете, студенты – они всегда одинаковые. Другое дело, что изменилась система образования, и им к этому надо приспосабливаться. С моей точки зрения, система образования радикально ухудшилась. Сколько-то лет назад на кафедре терапии были так называемые субординаторы, они приходили к нам на полгода, набирались опыта. А сейчас? На терапию отведено две недели. Терапия – основа основ, и на нее – всего две недели?! Вводят какие-то новые предметы. Например: «медицина будущего». Что изучают на этой кафедре и зачем она нужна, могу только догадываться. Непонятно, на что урезают часы от реальной, практической медицины.

Далее, я против платного обучения. Учить и лечить надо бесплатно, точнее, за счет государства. Я против тестов. Тесты не должны быть определяющими. Они годятся лишь для самоподготовки. Изучил, к примеру, студент тему «пневмония», после чего по тестам проверил себя: правильно ли он все понял.

Я вообще остаюсь консерватором и считаю, что советская педагогика, впрочем, как и здравоохранение, были очень хорошими. Ведь сейчас что сделали? Сократили терапевтические койки. Взять хотя бы больницу, где я работаю. Еще недавно у нас было 6 этажей терапии. Несчастные тяжелые больные, преимущественно пожилого возраста, поступали к нам, их держали 3-4 недели, худо-бедно оздо-

равливали, насколько было возможно, и они еще какое-то время жили. Через полгода или год они опять поступали к нам, и мы снова продлевали им жизнь на месяцы, а то и на годы. А сейчас решили, что этих тяжелейших больных должен оздоравливать участковый. Но, дорогие мои, он просто физически не сможет этого сделать! Когда они лежали в стационаре, мы могли в постоянном режиме следить за их самочувствием: ага, сегодня надо мочегонного побольше дать, или вот эту таблеточку отменить, или поставить капельницу... Конечно, мы их не вылечивали, но, повторюсь, реально продлевали им жизнь благодаря вот такому уходу. А сейчас эти больные поступают в реанимацию. К сожалению, мы пошли по пути западной медицины. А западная медицина на что настроена? На защиту врачей от пациентов. Там лечат только по стандартам. Поступил пациент, ему все сделали по стандартам, а он умер. Родственники жаловаться надумали? А фиг им! Вот история болезни. Диагноз известен? Известен. Умер он от этого заболевания? От этого. Лечили его по стандартам, то есть по международным рекомендациям? Да. Значит, все правильно. Все! И никого не волнует, что, может быть, именно этого конкретного больного нужно было лечить чуть-чуть по-другому, чуть-чуть подкорректировать терапию, и, глядишь, он бы остался жив... Нельзя! Только по стандартам.

«ПР+»: Владимир Васильевич, в заключение нашей беседы хотелось бы услышать что-нибудь оптимистичное. Тем более что буквально на днях мы встретили Новый, 2018 год.

В.Ж.: Друзья, пусть Новый год будет добрым и мирным для каждого из вас. Пусть все ваши болячки убегут от вас в этом году за тридевять земель. Пусть будут здоровы ваши дети и внуки. Пусть сбудутся самые сокровенные ваши желания. Пусть любимые и близкие люди дарят вам только положительные эмоции, а в ваших сердцах и душах живут добро, тепло и надежда на то, что лучшее еще впереди.

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.
Фото автора.

ВЕСТИ РЕБЕНКА К ПСИХИАТРУ ИЛИ НЕТ, РЕШАЮТ РОДИТЕЛИ

Аутизм

О том, что такое аутизм, каковы механизмы его возникновения и как вообще жить с этим диагнозом, рассказывает детский психиатр, доктор медицинских наук Наталья СИМАШКОВА.

«Предупреждение Плюс»: Наталья Валентиновна, можно ли дать четкое определение, что такое аутизм? Не так давно мне попалось на глаза высказывание доктора медицинских наук А.Б. Полетаева: «На сегодняшний день о том, что такое аутизм, каковы механизмы его возникновения, не знают ни в Америке, ни в России, нигде. Есть только более или менее правдоподобные гипотезы». Вы тоже придерживаетесь такой точки зрения?

Наталья СИМАШКОВА: Начнем с того, что более грамотно говорить не аутизм, а расстройства аутистического спектра (РАС). По определению, РАС представляют собой группу комплексных нарушений психического развития, характеризующихся отсутствием способности к вербальной и невербальной коммуникации, социальному взаимодействию, стереотипностью поведения. Для больных характерны также фобии, двигательное возбуждение, особенности пищевого поведения и другие неспецифические симптомы.

В 40-е годы прошлого века два ученых-психиатра – австриец Ганс Аспергер и американец Лео Каннер независимо друг от друга описали состояние, которое впоследствии и стали называть РАС.

РАС считаются одними из наиболее генетически обусловленных заболеваний (имеют генетическое происхождение в 90-92% случаев) среди психических расстройств. Причем чаще эта патология отмечается в семьях высокоинтеллектуальных людей.

«ПР+»: Некоторые специалисты утверждают, что за последние годы количество больных аутизмом, простите, РАС, выросло в 20 раз.

Н.С.: Распространенность аутистических расстройств за последние 50 лет выросла с 4-5 больных до 62 на 10 000 детского населения.

«ПР+»: **Чем объясняется такой рост?**

Н.С.: Появлением новых знаний о болезни, улучшением диагностики и, как следствие, большей выявляемостью заболевания. К слову, даже то, что заложено генетически, совсем не обязательно «выстрелит» в течение жизни. Должны быть провоцирующие факторы.

«ПР+»: **Какие?**

Н.С.: В первую очередь это экологические катастрофы, такие, например, как лесные пожары, когда в атмосферу выделяется большое количество ртути, генно-модифицированные продукты и отдельные поливалентные вакцины.

«ПР+»: **Чем раньше выявляется патология, тем благоприятнее исход?**

Н.С.: Абсолютно верно. При раннем выявлении, ранней правильной диагностике врачом-психиатром, адекватной терапии (медикаментозной и немедикаментозной) и социальной коррекции исход благоприятный, больше шансов на выздоровление.

«ПР+»: **Бытует миф, что среди страдающих РАС очень высок процент талантливых, чуть ли не гениальных людей.**

Н.С.: Вы знаете, среди больных с синдромом Аспергера действительно много способных людей. Но способности у них – по интересам, увлечениям. Кто-то прекрасно рисует, кто-то щелкает, как орехи, математические задачи... И вот если точно определить интересы такого ребенка и следовать им, развивать, он может достичь многого. Недаром среди этих больных много известных физиков, математиков, художников. Достаточно назвать такие фамилии: Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Билл Гейтс, Ван Гог. Но вне своих интересов это беспомощные в социальном плане люди.

«ПР+»:**А с синдромом Каннера?**

Н.С.: Синдром Каннера обязательно сопровождается умственной отсталостью. Но даже такие дети, а впоследствии и взрослые люди, зачастую живут по своим интересам. Например, пациент может писать, с трудом читать по слогам, но при этом изумительно лепить фигурки персонажей любимых мультфильмов. Скульпторы берут их в качестве подмастерьев. Они могут в считанные минуты создать серию однообразных рисунков в движении, поэтому их привлекают к своей работе мультипликаторы (как технических исполнителей при создании самых трудозатратных рисованных мультфильмов). Так что больные зарабатывают неплохие деньги и даже, бывает, кормят себя и своих родителей. Однако, несмотря на односторонние способности, больные синдромом Каннера являются инвалидами с низким интеллектом и нуждаются в социальном сопровождении на протяжении жизни.

«ПР+»: **Известны случаи излечения РАС?**

Н.С.: Конечно. По данным Всемирной организации здравоохранения, выздоровление (полное восстановление) возможно в 10% случаев, стабильное посттерапевтическое улучшение – в 70%. И зачастую, когда ребенку исполняется 15 лет, только очень опытный доктор сможет заметить моторную дисфункцию либо некоторое своеобразие в поведении. Многие больные с высокофункциональным аутизмом успешно оканчивают школу, вуз, создают семью. В отличие от больных с синдромом Аспергера, гениальными учеными они не будут, но стать средними инженерами им вполне по плечу.

«ПР+»: **Насколько пересекаются синдром Дауна и РАС?**

Н.С.: У больных с синдромом Дауна (СД) в 25% случаев отмечается синдромальный атипичный аутизм. Эти пациенты при значительных нарушениях речи, снижении интеллекта, свойственных всем больным СД, одарены в музыкальном отношении – на слух подбирают мелодии, хорошо поют. У них лучше развивается моторика.

«ПР+»: **А с шизофренией?**

Н.С.: В советские времена между аутизмом и шизофре-

нией ставился знак равенства. Сейчас доказано, что это две разные нозологии.

«ПР+»:**В чем разница?**

Н.С.: Фенотипически они похожи, однако при шизофрении к проблемам с коммуникацией, социализацией и стереотипной деятельностью добавляются еще галлюцинации, бред, дефицит внимания. Эмоциональная сфера при расстройстве аутистического спектра с годами развивается, и люди теплеют, у них просыпаются эмоции, а при детской шизофрении все наоборот: нарастает эмоциональная холодность.

«ПР+»: **Как выявляют больных детишек или хотя бы определяют, что они входят в группу риска?**

Н.С.: Для этого во всем мире, проводятся скрининговые исследования. Разработана «Клинико-психологическая анкета для родителей по выявлению риска возникновения РАС у детей раннего возраста» (1,5-2 лет). Обследование проводилось методом сплошного скрининга педиатрами, неврологами, клиническими психологами в учреждениях первичного звена здравоохранения. В группе риска по РАС оказалось 118 малышей на тысячу. Это дети с нарушениями (диссоциацией) развития, в чем-то они отстают, в чем-то опережают сверстников. У части из них есть нарушения коммуникации, они нуждаются в динамическом наблюдении и своевременной консультации психиатра. Но хочу подчеркнуть: дело это добровольное, то есть родители сами решают, обращаться им к психиатру или нет.

«ПР+»: **Могут ли родители сами заподозрить, что с их ребенком не все благополучно?**

Н.С.: Так чаще всего и бывает, родители «бьют тревогу», обращаются к педиатру, неврологу. Специалисты, не владеющие психиатрической проблемой, их успокаивают («заговорит», «овладеет» или, того хуже, направляют саму мать к психологу.... Это противозаконно, дети на ранних этапах болезни нуждаются в комплексных мероприятиях психопрофилактической помощи по предотвращению перехода предболезни в болезнь.

Насторожить должны следующие поведенческие особенности: сосредоточенный взгляд в течение длительного времени в одну точку, продолжительное разглядывание собственных пальчиков, раскладывание предметов в определенном порядке... Ребенок может быть очень чувствителен к каким-то материалам, звукам и не переносить ничего шуршащего. К сожалению, некоторые родители воспринимают такое поведение ребенка как каприз и в результате упускают драгоценное время, когда еще не поздно обратиться к специалисту.

«ПР+»: **Каков алгоритм лечения? Фармакотерапия?**

Н.С.: Далеко не всегда и не всем пациентам назначается психофармакотерапия. Согласно международной практике, не рекомендуется назначение нейролептиков детям до 3 лет. Исключением являются особо тяжелые регрессивные случаи РАС, когда останавливается развитие ребенка. При этом, как только больной начал выходить из острого состояния, нейролептики максимально сокращаются, вводятся ноотропы на преодоление задержки в развитии. Клинико-психологическая коррекция применяется на протяжении болезни и направлена на развитие речи, коммуникации, социализации.

На современном этапе лучшими в мире психолого-реабилитационными обучающими программами считают «Лечение и обучение детей с аутизмом и близкими к нему расстройствами общения». Равновесная по значимости ей программа «Прикладной анализ поведения» – система общения с помощью карточек-изображений. Основные подходы к реабилитации в этих программах сходные. При составлении индивидуальной программы развития выбирают значимые для конкретного больного аспекты.

Хочу особо подчеркнуть, что лечение и обучение всегда должны идти рука об руку, только тогда возможен положительный результат.

«ПР+»: **Что бы вы могли посоветовать родителям детей, страдающих РАС?**

Н.С.: Главное – принимать его как обычного ребенка. Пусть он видит от вас как можно больше тепла, понима-

ния, получает положительные эмоции. Дети, страдающие РАС, очень избирательны в еде. В пубертате у них часто бывает нервная анорексия. Как правило, такие дети едят много хлеба, а мяса, наоборот, мало. Хотя, конечно, у каждого своя избирательность. Многие пьют один яблочный сок, или вишневый, или персиковый, кому что нравится, и едят вафли, печенье и этим насыщаются. Необходимо расширять рацион. Пища должна быть свежеприготовленная, прямо «с пылу, с жару». При том, что говядину они не едят, шашлык пробуют. К слову, дети с РАС плохо жуют, поэтому многие мамочки до 4-5 лет перетирают им пищу блендером. Делать этого не надо, так как жевание – это подготовка мышц речевого аппарата к речи.

Поскольку при расстройствах аутистического спектра в первую очередь страдает социализация, пациенты с разными формами РАС должны посещать кружки, студии. Полезны занятия спортом. Такой ребенок непременно должен ходить в детский сад, специализированный или обычный, если поведенческие навыки позволяют – обучаться в школе. Вот это все должно соблюдаться, как «Отче Наш».

Верьте в своего ребенка, в положительный исход его болезни! Ведите его бережно в команде с врачом, психологом, логопедом, педагогами, кинезиотерапевтом и другими специалистами.

Беседовал Кирилл ОРЛОВ.

Юридическая консультация

«Предупреждение Плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист Евгения РАХТЕЕНКО.

Деньги должны вернуть

Первый вопрос – от Игоря Николаевича Сивцова: «Купил в интернет-магазине телевизор, оплатил товар, после чего нашел точно такой же телевизор, но дешевле. Оформил в интернет-магазине отказ от покупки. Однако деньги вернуть мне отказались. Правомерно ли это?»

Для того, чтобы магазин вернул деньги, вам необходимо написать официальную претензию, в которой следует отразить все обстоятельства покупки и отказа от нее. Также в претензии должны быть указаны ваши точные банковские реквизиты.

В законе «О защите прав потребителей» также указано, что потребитель вправе отказаться от исполнения договора о выполнении работ (оказании услуг) в любое время при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору.

В связи с тем, что вами был надлежащим образом оформлен отказ от покупки, а денежные средства не были переведены на ваш расчетный счет, нарушены ваши права, поэтому вы вправе обратиться в суд. Помимо взыскания оплаченных вами денежных средств вы вправе требовать компенсации морального вреда и штрафа за несвоевременный возврат денежных средств за оплаченный товар в размере 1% за каждый день просрочки.

В соответствии с законом «О защите прав потребителей» при удовлетворении судом требований потребителя, установленных законом, суд взыскивает с изготовителя (исполнителя, продавца, уполномоченной организации или уполномоченного индивидуального предпринимателя, импортера) за несоблюдение в добровольном порядке

удовлетворения требований потребителя штраф в размере 50% от суммы, присужденной судом в пользу потребителя.

При удовлетворении судом требований потребителя в связи с нарушением его прав, установленных Законом «О защите прав потребителей», которые не были удовлетворены в добровольном порядке изготовителем (исполнителем, продавцом, уполномоченной организацией или уполномоченным индивидуальным предпринимателем, импортером), суд взыскивает с ответчика в пользу потребителя штраф независимо от того, заявлялось ли такое требование суду.

Законом предусмотрено право потребителя требовать компенсации морального вреда в случае нарушения его прав, предусмотренных законодательством.

Если гражданину причинен моральный вред (физические или нравственные страдания) действиями, нарушающими его личные неимущественные права либо посягающими на принадлежащие гражданину нематериальные блага, а также в других случаях, предусмотренных законом, суд может возложить на нарушителя обязанность денежной компенсации указанного вреда. При определении размеров компенсации морального вреда суд принимает во внимание степень вины нарушителя и иные заслуживающие внимания обстоятельства. Суд должен также учитывать степень физических и нравственных страданий, связанных с индивидуальными особенностями гражданина, которому причинен вред. Компенсация морального вреда осуществляется в денежной форме. Размер компенсации морального вреда определяется судом в зависимости от характера причиненных потерпевшему физических и нравственных страданий, а также степени вины причинителя вреда. При определении размера компенсации вреда должны учитываться требования разумности и справедливости. Характер физических и нравственных страданий оценивается судом с учетом фактических обстоятельств, при которых был причинен моральный вред, и индивидуальных особенностей потерпевшего.

Кто возместит ущерб

«У меня стаж вождения более 20 лет, – пишет С.И. Зайцев. – За эти годы я ни разу не попадал в аварии. Но в этом году, когда ехал с дачи, в меня на большой скорости врезался другой участник дорожного движения. На перекрестке я был не один, вместе со мной пострадали еще шесть других водителей. Мне не повезло больше всех. Моя машина восстановлению не подлежит. Я обратился за возмещением ущерба в страховую компанию. Та частично возместила мне ущерб, но не весь, объяснив это тем, что автомобиль виновника аварии был застрахован на определенную сумму, которую разделили на всех участников дорожно-транспортного происшествия. Разве это справедливо?»

Страховая компания возмещает ущерб в рамках страхового полиса, и в вашем случае она правильно разделила оплату между участниками дорожно-транспортного происшествия. Однако вы вправе самостоятельно обратиться к виновнику ДТП и потребовать от него возмещения ущерба в полном объеме. Для этого вам необходимо обратиться к эксперту, который проведет соответствующую экспертизу и определит стоимость ущерба. После проведения экспертизы, в которой будет оценен ущерб, вы должны обратиться к виновнику дорожно-транспортного происшествия с письменной претензией. В претензии вы должны указать стоимость ущерба и реквизиты, по которым виновник ДТП должен перечислить стоимость ущерба. В случае, если виновник ДТП в добровольном порядке не удовлетворит требования, указанные в вашей претензии, вы вправе обратиться в суд.

В соответствии с законом вред, причиненный личности или имуществу гражданина, а также вред, причиненный имуществу юридического лица, подлежит возмещению в полном объеме лицом, причинившим вред.

Юридические лица и граждане, деятельность которых связана с повышенной опасностью для окружающих (использование транспортных средств, механизмов, электрической энергии высокого напряжения, атомной энергии, взрывчатых веществ, сильнодействующих ядов и т.п.), обя-

заны возместить вред, причиненный источником повышенной опасности, если не докажут, что вред возник вследствие непреодолимой силы или умысла потерпевшего.

Обязанность возмещения вреда возлагается на юридическое лицо или гражданина, которые владеют источником повышенной опасности на праве собственности, праве хозяйственного ведения или праве оперативного управления либо на ином законном основании (на праве аренды, по доверенности на право управления транспортным средством, в силу распоряжения соответствующего органа о передаче ему источника повышенной опасности).

Помимо стоимости ущерба, причиненного дорожно-транспортным средством, вы вправе требовать возмещения расходов на проведение экспертизы, расходов на услуги представителя, а также возмещение морального вреда в соответствии с нормами Гражданского кодекса.

Цветы давно завяли

Вопрос от Николая Дедова: «Я индивидуальный предприниматель, занимаюсь выращиванием растений. В июне прошлого года заключил договор поставки растений с юридическим лицом. Цветы мною были доставлены, но оплата до настоящего момента так и не поступила, хотя по договору мне должны были заплатить еще 20 июня. Что можно предпринять в данной ситуации?»

В соответствии с законом обязательства должны исполняться надлежащим образом в соответствии с условиями и требованиями закона и иных правовых актов.

Односторонний отказ от исполнения обязательства и одностороннее изменение его условий не допускаются, за исключением случаев, предусмотренных законом.

В том случае, если покупатель не исполнил свои обязательства по договору, вам необходимо направить в адрес покупателя письменную претензию. Если покупатель в добровольном порядке не исполнит требования, указанные в претензии, вы вправе обратиться в Арбитражный суд по месту нахождения ответчика (покупателя) с исковым заявлением о взыскании задолженности по договору и процентов за пользование чужими денежными средствами, а

также о взыскании расходов, связанных с восстановлением нарушенного права.

Заплатить за то, чем не пользовались

«Я пенсионер, пенсия у меня не очень большая, поэтому при наступлении летнего сезона я уезжаю на дачу и выращиваю овощи и фрукты. Естественно, в этот период в городской квартире не живу и никакими услугами не пользуюсь. В октябре прошлого года я обратился в ЖЭК и попросил сделать мне перерасчет за коммунальные услуги, ведь я действительно ими не пользовался все лето. Но мне сказали, что я все равно должен платить. Так ли это?» – интересуется В.И. Пронин.

В соответствии с законом граждане и организации обязаны своевременно и полностью вносить плату за жилое помещение и коммунальные услуги.

Плата за жилое помещение и коммунальные услуги вносится ежемесячно до десятого числа месяца, следующего за истекшим месяцем, если иной срок не установлен договором управления многоквартирным домом, на основании платежных документов.

Неиспользование собственниками, нанимателями и иными лицами помещений не является основанием невнесения платы за жилое помещение и коммунальные услуги. Перерасчет производится за услуги холодного, горячего водоснабжения и водоотведения (при отсутствии индивидуальных приборов учета. В случае, если приборы учета установлены в жилом помещении, оплата выставляется в соответствии с показаниями указанных выше приборов учета, то есть только за те ресурсы, которые вы потребили). В случае временного отсутствия перерасчет за услуги отопления, содержания жилого помещения не производится.

При временном, то есть более 5 полных календарных дней подряд, отсутствии потребителя в жилом помещении, не оборудованном индивидуальным или общим (квартирным) прибором учета, осуществляется перерасчет размера платы за предоставленную потребителю в таком жилом помещении коммунальную услугу, за исключением ком-

мунальной услуги по отоплению и газоснабжению на цели отопления жилых помещений.

Для того чтобы управляющая компания произвела перерасчет за жилищно-коммунальные услуги, вам необходимо обратиться с письменным заявлением. В заявлении о перерасчете указываются фамилия, имя и отчество каждого временно отсутствующего потребителя, день начала и окончания периода его временного отсутствия в жилом помещении.

К заявлению о перерасчете должны прилагаться документы, подтверждающие продолжительность периода временного отсутствия потребителя.

В качестве документов, подтверждающих продолжительность периода временного отсутствия потребителя, к заявлению о перерасчете могут прилагаться: копия командировочного удостоверения или копия решения (приказа, распоряжения) о направлении в служебную командировку или справка о служебной командировке с приложением копий проездных билетов; справка о нахождении на лечении в стационарном лечебном учреждении или на санаторно-курортном лечении; проездные билеты, оформленные на имя потребителя (в случае если имя потребителя указывается в таких документах в соответствии с правилами их оформления), или их заверенные копии. В случае оформления проездных документов в электронном виде исполнителю предъявляется их распечатка на бумажном носителе, а также выданный перевозчиком документ, подтверждающий факт использования проездного документа (посадочный талон в самолет, иные документы); счета за проживание в гостинице, общежитии или другом месте временного пребывания или их заверенные копии; документ органа, осуществляющего временную регистрацию гражданина по месту его временного пребывания в установленных законодательством случаях, или его заверенная копия; справка организации, осуществляющей вневедомственную охрану жилого помещения, в котором потребитель временно отсутствовал, подтверждающая начало и окончание периода, в течение которого жилое помещение находилось под непрерывной охраной и пользование которым не осуществлялось; справка, подтверждающая период временного

пребывания гражданина по месту нахождения учебного заведения, детского дома, школы-интерната, специального учебно-воспитательного и иного детского учреждения с круглосуточным пребыванием; справка консульского учреждения или дипломатического представительства в стране пребывания, подтверждающая временное пребывание гражданина за пределами страны, или заверенная копия документа, удостоверяющего личность гражданина, содержащего отметки о пересечении государственной границы при осуществлении выезда и въезда в страну; справка дачного, садового, огороднического товарищества, подтверждающая период временного пребывания гражданина по месту нахождения дачного, садового, огороднического товарищества; иные документы, которые, по мнению потребителя, подтверждают факт и продолжительность временного отсутствия потребителя в жилом помещении.

При наличии вашего заявления с подтверждающими документами управляющая компания обязана произвести перерасчет за жилищно-коммунальные услуги.

Банк требует вернуть деньги, которые я не брала

«Месяц назад из суда пришла повестка: банк подал на меня в суд и требует, чтобы я вернула кредит, — пишет Татьяна Федоровна С. — Но я никаких кредитных договоров не подписывала, никаких денег не брала. Неужели с меня могут взыскать чей-то долг? Помогите, пожалуйста, советом».

В первую очередь вам следует ознакомиться с теми документами, которые приложены к исковому заявлению о взыскании задолженности по кредитному договору. В том случае, если к материалам дела приложен кредитный договор на ваше имя, но подпись в нем не ваша, вам необходимо подать заявление о фальсификации доказательств, а именно: что вами не подписывался кредитный договор. Суд обязан принять указанное заявление и назначить соответствующую экспертизу. Если экспертиза подтвердит, что подпись на кредитном договоре не ваша, банк не сможет взыскать с вас денежные средства.

Помимо заявления в суд о фальсификации доказательств вам нужно обратиться с заявлением в полицию, в котором необходимо указать, что неизвестными лицами была подделана ваша подпись на кредитном договоре. К заявлению обязательно приложите копию кредитного договора.

Необходимо доказать факт отцовства

«Отец внучки не желает признавать ребенка, с моей дочерью он не расписывался. Может ли дочь подать в суд на алименты?» – спрашивает Д.Н. Михайлова.

Ваша дочь может подать в суд для взыскания алиментов, но для этого необходимо доказать факт отцовства в отношении ребенка, на которого оформляются алименты. В том случае, если отец ребенка не признает отцовство, ваша дочь имеет право обратиться в суд с исковым заявлением об установлении отцовства.

Для установления отцовства в судебном порядке необходимо подготовить следующие документы:

- исковое заявление об установлении отцовства;
- копию свидетельства о рождении ребенка;
- квитанцию об уплате госпошлины;
- доказательства, подтверждающие родство ребенка и его отца.

Прежде всего необходимо собрать доказательства, подтверждающие родство ребенка и его отца. При этом суд принимает во внимание любые доказательства, с достоверностью подтверждающие происхождение ребенка от конкретного лица.

Такие доказательства могут быть получены из объяснений сторон и третьих лиц, показаний свидетелей, письменных и вещественных доказательств, аудио- и видеозаписей, заключений экспертов. Также необходимо будет провести молекулярно-генетическую экспертизу, которая позволяет установить отцовство с высокой степенью точности.

Если молекулярно-генетической экспертизой будет установлено, что ответчик является отцом ребенка, судебное решение будет в пользу вашей дочери. После того как в судебном порядке будет установлено отцовство, ваша дочь вправе направить в суд заявление о взыскании алиментов.

Мигрень и депрессия взаимосвязаны

Депрессивное состояние и мигрень тесно связаны друг с другом: к такому выводу пришли китайские ученые, тщательно изучив анамнез более чем 600 пациентов, состоящих на учете в неврологическом отделении одного из медицинских учреждений Тайваня.

«Визитная карточка» мигрени – сильные и мучительные головные боли, локализующиеся в одной половине головы. Вызвать подобное расстройство может множество факторов, например, изменение погодных условий, чрезмерная физическая нагрузка, длительное отсутствие сна и многое другое. Такое отклонение довольно часто приводит к подавленному настроению, что также свойственно депрессии.

Вместе с тем люди, страдающие от различных разновидностей депрессии, чаще других жалуются на головную боль. Вот почему, по мнению ученых, необходимо начать разработку такого лекарственного препарата, который бы позволил во время целенаправленного лечения одного недуга параллельно бороться и со вторым.

Пейте апельсиновый сок – и переломы вам не страшны

В ходе научного изыскания, в котором приняло участие более 10 тысяч добровольцев, английские ученые установили, что люди, регулярно употребляющие апельсиновый сок, значительно реже сталкиваются с переломами. «Виноват» в этом витамин С, обладающий стимулирующими свойствами. В частности, он активирует процесс роста молодых костных клеток, а они, в свою очередь, трансформируются во взрослые клетки костной ткани.

1 стакан апельсинового сока снижает вероятность переломов на 20, а 2 стакана – на 40%. Ученые подчеркивают, что суточная норма витамина С для взрослых не должна быть ниже 40 мг, но рекомендуют употреблять свежевыжатый сок, приготовленный в домашних условиях, а не паке-

тированный разбавленный напиток, который продается в магазинах.

Ополаскиватель для рта опасен для здоровья

К такому выводу пришли американские исследователи, изучив анамнез более чем 1000 человек в возрасте от 40 до 65 лет. Абсолютно у всех были зафиксированы лишняя масса тела и предрасположенность к сахарному диабету. Причем риск развития сахарного диабета был на 20% выше у тех, кто ежедневно использовал ополаскиватель для рта, и на 30% – кто пользовался им дважды в сутки.

Оказалось, что входящие в состав жидкости антибактериальные вещества со временем приводят к уничтожению полезного микробиома, отвечающего за выработку оксида азота, который принимает участие в обмене веществ и нормализации концентрации сахара в крови.

Ученые призывают полностью отказаться от ополаскивателя для рта и перейти к использованию для очищения ротовой полости отваров и настоев, приготовленных из натуральных компонентов, таких как ромашка, мелисса или кора дуба.

Подросткам необходим витамин К

Содержащийся в шпинате, брокколи и салате витамин К весьма полезен для сердца, так как поддерживает в норме объемы левого желудочка, принимающего участие в процессе обогащения крови кислородом. К такому выводу пришли исследователи из Северной Каролины в США. В ходе исследования, в котором приняли участие более чем 700 здоровых подростков в возрасте от 14 до 18 лет, выяснилось, что даже в юности можно «заработать» тяжелый сердечный недуг из-за неправильных пищевых пристрастий.

Оказалось, что многие подростки не получают оптимального количества витамина К вместе с потребляемой пищей. Кроме того, у 10% участников эксперимента было выявлено расширение левого желудочка, а эта патология

наблюдается, как правило, у лиц преклонного возраста. А все потому, что продукты, содержащие витамин К, такие как петрушка, шпинат, брокколи, белокочанная капуста, базилик, кинза, сельдерей, чернослив, орехи, авокадо, не пользуются у подростков популярностью.

Лаванда снимает тревожность

К такому мнению пришли американские ученые, которые провели эксперимент с участием хирургических больных отделения отоларингологии. Высокий уровень тревожности, который наблюдается у людей перед оперативным вмешательством, приводит к тому, что клиницисты вынуждены применять большее количество анестетиков, а также других средств наркоза на одного пациента. Более того, увеличивается длительность пребывания больного в медицинском учреждении, а также снижается способность иммунной системы бороться с инфекциями.

В одной из больниц Вашингтона 100 пациентов разделили на несколько групп – первая прошла сеанс ароматерапии лавандой непосредственно перед операцией, а вторая получала стандартные успокоительные вещества. Оба способа снижения уровня тревожности показали положительный результат. Однако метод ароматерапии с лавандой более безопасен и прост.

Американские ученые считают, что медицинские работники всего мира должны постепенно внедрять эту методику, прекрасно справляющуюся с нивелированием тревожности у пациентов перед хирургическим вмешательством.

Заводите несколько будильников

Израильские ученые установили, что резкое пробуждение после ночного отдыха сводит к минимуму пользу от полноценного и здорового сна. В исследовании приняло участие более 60 добровольцев, ранее не имевших проблем со сном. Все участники находились в привычных домашних условиях, но к их запястьям был прикреплен специальный датчик, регистрировавший количество часов, уделяемых сну.

Первые сутки продолжительность ночного сна у испытуемых составляла 8 часов, как это и должно быть в норме. На вторые сутки отдых прерывался телефонным звонком каждые 1,5 часа. После такого пробуждения людям еще на протяжении 15 минут не разрешалось возвращаться в постель. Утром всем участникам было предложено выполнить ряд компьютерных тестов и заполнить анкету, состоящую из вопросов касательно самочувствия.

Оказалось, что все, чей сон прерывался несколько раз за ночь, пребывали в плохом настроении, а результаты тестов были значительно ниже, нежели в тот день, когда они полностью высыпались.

Ученые советуют перед сном переустанавливать мобильные телефоны на беззвучный режим или вибрацию и заводить несколько будильников так, чтобы второй зазвонил через 5-10 минут после первого. Привыкнув к этому, мозг запомнит, что его ждет непродолжительный отдых, и сможет безболезненнее подготовиться к предстоящему бодрствованию.

Ананасы против ожогов

Группа испанских ученых из Сарагосы установила, что в стеблях ананасов содержится полезный для человека компонент – бромелайн, способствующий регенерации кожных покровов, пострадавших от ожогов. Причем его эффективность не снижается даже при сильнейших повреждениях большой площади кожи. На основе этого вещества создан специальный крем, который не только способствует заживлению кожи, но также предупреждает заражение крови и присоединение вторичных воспалительных или инфекционных процессов, что очень часто случается при ожогах.

После того, как лечебный крем будет запущен в производство (на сегодняшний день он успешно прошел клинические испытания), многие люди, пострадавшие от ожогов, смогут избежать хирургического вмешательства и ярко выраженных шрамов.

По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств.

ЯДОВИТЫЕ, НО ВКУСНЫЕ

Лаконос, или фитолакка

Многие из вас, наверное, не раз замечали на клумбах высокие, мощные растения с плотными початками беловатых цветков летом и фиолетово-черными кистями плодов осенью. Причем встречается такая экзотика не только в южных ботанических садах и на специализированных экспозициях, но и на клумбах в парках и скверах. На табличке у здоровяка обычно написано: «Лаконос, или фитолакка». Безусловно, сочетание этих слов интригует обывателя: «Где это у него лаковый нос?».

Родовое научное название «Phytolacca» произошло от двух латинских слов «Phyto» – растение и «lacca» – лак. Весь род состоит более чем из 30 видов многолетних травянистых растений, относящихся к семейству лаконосных, произрастающих в тропических и субтропических районах Африки, Азии, Северной и Южной Америки.

Лаконос американский, или **десятитычинковый** – Phytolacca americana L.= Ph. decandra L. В народе его называют еще жирная трава, салат лодырей. Родом из восточных районов США и Бермудских островов. На Кавказе его можно встретить как заносное, сорное растение у дорог и жилищ.

Лаконос американский

Это многолетнее травянистое растение вырастает до 3 м в высоту. Следовательно, и корни ему нужны мощные, сильные, проникающие глубоко в почву. Стебли у лаконоса зеленые или красновато-фиолетовые, прямостоячие, вверху

ветвящиеся. Листья крупные, очередные, цельные, эллиптические, светло-зеленые, длиной до 40 см и шириной до 10 см, с сильно выдающейся срединной жилкой. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собранные в рыхлые кистевидные поникающие соцветия высотой 15-25 см и диаметром до 5 см. Зрелые плоды растения сочные, мясистые, темно-красные, почти черные, шаровидной формы. Семена черные, блестящие. Цветение начинается в июле и длится до конца августа, плоды созревают в сентябре-октябре.

Природа щедро наградила лаконос углеводами (сахароза, крахмал), эфирными маслами, тритерпеноидами, стероидами, алкалоидами, сапонинами, флавоноидами и другими полезными веществами.

Применение в медицине

В научной медицине США растение применялось в качестве *слабительного* средства и при *кожных болезнях*. Фитопрепараты на основе алкалоида фитолаккцина используются для лечения *ревматизма, сифилиса,* болезней *желчного пузыря*. В народной медицине Мексики, Северной Америки, на Кубе и в некоторых странах Европы лаконос используют при лечении *различных опухолей*. Фармакологические исследования показали, что препараты, содержащие фитолаккцин, действуют *угнетающе на центральную нервную систему* и возбуждают *дыхательный центр*, оказывают *желчегонное, болеутоляющее* действие. А корни лаконоса имеют *слабительное, рвотное, противоопухолевое, противовоспалительное* действие, *тормозят рост новообразований*.

Лаконос имеет много разных свойств и может быть сильно ядовитым, особенно по мере взросления. Индейцы чероки называют его «очиститель крови» и применяют **листья** и **корни** лаконоса как природный антибиотик, особенно для лечения *почек, онкозаболеваний, нервозности, лихорадки, отеков, язв*. А листья лаконоса вместе с листьями мелиссы заваривают как чай для уменьшения *мокроты* (слизи) и *облегчения тяжелого дыхания при глубокой простуде и кашле*.

Корни растения широко используются в гомеопатии и входят в состав комплексных препаратов, назначаемых при *ангине, ларингите, фарингите, тонзиллите, дифтерии, болезнях голосовых связок, ревматизме, ишиасе, радикулите*. В народной медицине корни используют (прием внутрь) при *лихорадке, различных опухолях,* а наружно – для лечения *карбункулов* и *кожных язв*. Ванны с отваром корней принимают при *сыпном тифе* и для предотвращения появления рубцов при *черной оспе*.

Настойка свежих корней входила в состав комплексных препаратов, разрешенных в СССР, для лечения *голосовых связок, тонзиллитов, фарингитов, радикулитов*.

Молодые побеги едят как салат, а **настой корней** пьют как чай для усиления кроветворения. Из поджаренных измельченных **корней** или из порошка высушенных **корней** делают мазь, которая помогает заживлять *хронические язвы кожи, экземы,* лечит *воспаленные железы*.

Надо сказать, что особой популярностью пользуется растение у индейцев. Так, сименолы едят ягоды, чтобы добиться обезболивающего эффекта, особенно при *ревматизме*. А ирокезы пьют отвар из стеблей при *простуде* и делают компрессы из измельченных корней на *ушибы*.

Препараты из лаконоса американского противопоказаны при беременности. Все части растения, в том числе и недозрелые ягоды, ядовиты.

Хотя корни и плоды считаются ядовитыми, сок плодов применяется как красный пищевой краситель, а отвар плодов используется для окраски шелка и шерсти в цвет бордо.

Рецепты

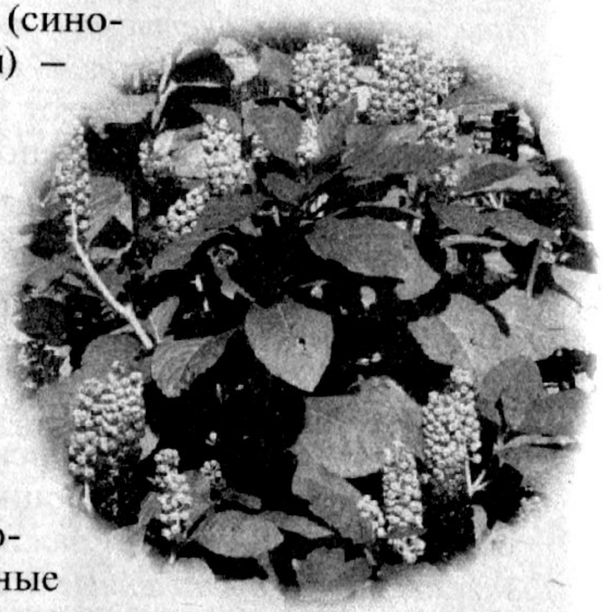
Фурункулы, кровоподтеки, артрит, кожные язвы.

Измельчить свежие корни лаконоса американского в кашицу, нанести на пораженное место, закрыть чистой материей (бинтом). Повторять несколько раз в день.

Измельчить сухие корни лаконоса американского в кофемолке в порошок, смешать с небольшим количе-

ством кипяченой воды до консистенции густой сметаны, наносить на пораженные места 2-3 раза в день.

Лаконос костянковый (синоним – **лаконос виноградный**) – *Phytolacca acinosa* Roxb.



Лаконос костянковый

Растет по сорным местам, у дорог и заборов. Встречается в Китае, Японии и других странах Юго-Восточной Азии.

Это тоже многолетнее травянистое растение, но в 2 раза ниже, высотой до 1,5 м. Все растение голое. Имеет толстый, мясистый корень. Стебли прямые, зеленые или красновато-фиолетовые, продольно бороздчатые, мясистые, разветвленные. Листья эллиптические или ланцетно-эллиптические длиной 10-30 см и шириной 4-15 см, с клиновидным основанием и заостренной верхушкой. Цветки белые или желтовато-зеленые, плотно расположены на соцветии. Плод округлый терно-красный, сочный, ягодообразный. Плоды в отличие от предыдущего вида не цельные, а ребристые, как будто состоят из нескольких сегментов. Семена – блестящие черные. Соцветие и кисть с плодами торчат прямо вверх.

Растение содержит бетацианин, фитолаккатоксин, сапонины, ацетат калия, смолы.

Применение в медицине и заготовка

Используются только те растения, у которых корень внутри белый. Китайские врачи считают, что растения с красным корнем для лечебных целей не пригодны.

Корни заготавливают в октябре, после сбора плодов, очищают от земли, промывают, нарезают на небольшие кусочки по 3-5 см и сушат при температуре 40-50°С.

Для лечения *воспалительных заболеваний кожи, нарывов и фурункулов* можно приготовить мазь из высушенных корней растения:

измельчить сухие корни лаконоса костянкового в кофемолке в порошок, смешать с небольшим количеством кипяченой воды до консистенции густой сметаны, наносить на пораженные места 2-3 раза в день.

Кулинария

Вы не поверите, но правильно приготовленная фитолакка американская – одно из самых вкусных растений, хотя оно и ядовито. В этом она чем-то схожа с ядовитой рыбой фугу. Поэтому людям с хроническими заболеваниями не стоит рисковать здоровьем, употребляя фитолакку в пищу. Секрет приготовления блюд из молодых побегов принадлежит индейцам. Он заключается в следующем: отваривая молодые побеги, воду надо несколько раз слить, чтобы удалить содержащиеся в ней токсичные вещества. И второй секрет: побеги собирают только весной, когда они еще зеленого цвета.

Приготовьте 8 чашек молодых побегов фитолакки, 4 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, сок 1/2 лимона.

Положите порубленные побеги в кастрюлю с кипятком, прокипятите 1 минуту, затем воду слейте через сито или дуршлаг и тут же, не дожидаясь остывания побегов, перенесите их обратно в кастрюлю и опять залейте кипятком, прокипятите еще 1 минуту, слейте воду и поместите горячие побеги в кипящую воду еще на 15 минут. После этого воду слейте, побеги ополосните чистой водой, слегка обсушите и переложите в салатницу.

Порежьте чеснок дольками и обжарьте на растительном масле 2 минуты. Вылейте масло с чесноком на вареные побеги, добавьте сок лимона и соль по вкусу. Для большей питательности блюда можно добавить к нему порезанные на части 3-4 вареных куриных яйца.

Выращивание

Эти виды довольно легко можно вырастить на приусадебном участке. Лучше высаживать на открытых солнечных или полутенистых местах, но защищенных от холодных ветров. Хорошо растут как на легких, так и на среднетяжелых, слабокислых почвах, любят влагу, а в жару требуют обильного полива. Уход очень прост.

Осенью с наступлением заморозков стебли срезают у основания и укрывают на зиму торфом, перегноем или листьями слоем до 10 см.

Размножаются растения делением корневища и семенным путем. Ранней весной корневища разрезают на небольшие кусочки с 1-2 почками и несколькими корнями. Сажают в заранее приготовленные лунки по схеме 50-70 см х 50-70 см.

Свежесобранные семена высевают под зиму или ранней весной на глубину 1-1,5 см. Всходы появляются не раньше апреля-мая, когда достаточно прогреется земля. Некоторые сеянцы зацветают в том же году в августе-сентябре.

Лаконосы можно выращивать на участке с лекарственными растениями, он прекрасно смотрится в миксбордере и цветочном массиве совместно с декоративными злаками, хостами, эхинацеей, кореопсисом и другими декоративными растениями.

Андрей ЦИЦИЛИН,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

ЗАСУШЕННАЯ РОЗА

Листая страницы жизни

✉ «Ушедший 2017 год был богат для меня знаменательными датами, интересными событиями. 26 сентября мне исполнилось 80 лет! Правда, встретила свой юбилей с легкой печалью: годы так быстро бегут.

Но меня порадовали многочисленные поздравления от друзей по телефону и в письмах. И невольно в памяти стали всплывать приятные и тревожные воспоминания…

В 1961 году у меня родилась дочь Валерия, а в следующем году отправила мужа в «свободное плавание», о чем никогда не пожалела, а ведь когда-то его любила…

В сентябре 1962 года по «горящей» путевке побывала в Румынии, где встретила свой 25-летний юбилей, увидела красивые города: Бухарест, Констанцу, посещала интересные музеи, концерты. Группа туристов, с которой я ездила, торжественно меня поздравила и подарила маленькую сувенирную яхту под парусами, которую я бережно храню всю жизнь.

Перед самой поездкой я поступила в Симферопольское музыкальное училище им. П.И. Чайковского на заочное отделение. Первая мысль была: «Какая же я буду старая, когда его закончу, почти в 30 лет!».

В прошлом году исполнилось 50 лет со дня его окончания (два раза по 25), золотой юбилей! Это мой второй диплом. Позвонила своему замечательному преподавателю по специальности Виталию Васильевичу Пухленко. Мы с ним ровесники, и он до сих пор работает в училище. Поблагодарила его за знания, которые он подарил мне за годы учебы, за терпение, внимание и большой труд.

Трудно приходилось: работа, учеба, маленький ребенок. Вспоминаю, как я готовилась к первой зимней сессии. Сижу за фортепьяно и занимаюсь сольфеджио. Вдруг из соседней комнаты, где в детской кроватке сидит моя дочка, которой тогда было всего лишь 1,5 года, отчетли-

во слышу, как она поет «ми»… Беру эту ноту на пианино и поражаюсь – совпадение идеальное!.. Получилось, что моя доченька стала петь раньше, чем разговаривать. Так и росли мы с ней вместе, каждая по-своему…

Когда дочка поступила в музыкальную школу, взяла ее в свою группу, хотя знала по себе, что учиться у своей мамы очень тяжело, «достается» больше, чем другим ученикам.

1977 год. Это лето было тревожным и счастливым одновременно. Дочь поступала в музыкальное училище. Напряжение было огромное: большой конкурс, много экзаменов по музыкальным специальностям и общеобразовательным предметам. Мои переживания поймут все родители абитуриентов.

И вот последний экзамен и подведение итогов. С нетерпением и волнением жду дочь. Она приезжает с сияющей улыбкой и большим букетом роз. Все понятно без слов! Мое счастье не описать словами. Наши совместные усилия и труд увенчались успехом

Впереди у Валерии были трудные годы учебы, потом работа, рождение детей. Как в песне поется: «Все опять повторится сначала…» Дочка благодарна мне за образование, которое я ей дала, в результате чего у нее была любимая и очень успешная работа. А я признательна ей за то, что она помогла мне продлить жизнь моей мамы и ее бабушки, которая прожила долгую жизнь и покинула этот мир в возрасте 97 лет.

Когда я разбирала ее внушительный архив, то среди документов и многочисленных писем обнаружила два листа бумаги, между которыми лежала засушенная роза. На листочке рядом маминой рукой было написано: «Это одна из трех роз, которые подарила Валера в день зачисления в музыкальное училище». Теперь эту засушенную розу храню и я. И когда беру ее в руки, сразу вспоминаю лето 1977 года. Мне тогда было 40 лет. С той поры пролетело столько же лет, а кажется, это было только вчера…».

Адрес: Соловьевой Зое Валентиновне,
Крым, г. Белогорск,
ул. Нижнегорская, д. 50, кв. 29.

КАТАЛОГ ЖУРНАЛА «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС» за 2-е полугодие 2017 года

Авитаминоз 9/89,126
Аденоиды 8/78; 9/65-71
Алкоголизм 10/34-37
Аллергия сезонная 7/45-49
Алопеция 8/68,121
Ангина 7/64-68; 8/68; 10/123
Анемия 8/67; 9/126
Апноэ 7/41-42
Аритмия 10/53-56
Артрит:
- височно-нижнечелюстного сустава 11/53-56
- ревматоидный 8/40-43
Астма:
- бронхиальная 9/60; 10/76
- различного характера 8/96
Атеросклероз 9/93,126

Бессонница 7/37-40
Болезни:
- десен 10/123
- желудка 8/79
- кожные 8/78; 9/59-60
- легочные 9/120
- маточные 9/120
- ЖКТ 7/32-36; 9/120; 10/91-92
- печени 8/79; 9/126
- почек 9/126
- цереброваскулярные 12/38-43
- щитовидной железы 9/126
Боль:

- головная 8/120,126
- зубная 8/79
Бронхит 8/67,79; 10/74-75
Варикоз 8/88-94
Вздутие живота 8/39
Водянка 10/76
Воспаление:
- верхних дыхательных путей 10/123-124
- горла 10/123
- десны 8/78-79
- кожи 8/121; 9/120
- ротовой полости 10/123
Воспалительно-дистрофическое заболевание толстой кишки 8/33
Восстановление иммунитета 9/126
Вывихи 7/81-82

Гайморит 8/78; 12/17-24,25-34,35-37
Гастралгия 8/126
Гастрит:
- атрофический 7/26-27
- острый 10/124
- различного характера 7/11-26,74; 9/93; 12/68-76
- хронический 7/28,30-31; 8/79
Гельминты 9/5-9
Геморрой 8/79,126
Гипертензия 7/55-59
Гипертония 9/93,125; 10/57-58
Грибок кожи 8/121
Грипп: 8/79; 9/60; 11/14-22,23-31; 12/44
- профилактика 11/21-22,32-34
Грыжа паховая начинающаяся 10/77

Депрессия 8/119; 10/119
Дерматит аллергический 8/81

Диабет сахарный 8/80; 9/23
Диарея 8/36,39,126; 9/93,120
Диатез 8/96
Диспепсия желудочная 9/48-49
Дистония вегето-сосудистая 8/118
Запоры 7/74
Защемления 7/82
Золотуха 10/123

Инсульт: 8/10-17,20,21-22,23-24,49-57; 9/58-59
- восстановление 8/27-32
- геморрагический 8/20
- ишемический 8/24-25,26
- профилактика 8/17
Инфаркт 8/23-24

Катаракта 8/81; 10/13-20,21-27,28-30,31-33
Кашель сухой 9/60; 12/44
Климакс у женщин 8/118
Коклюш 10/5-12
Коксартроз 8/44-48
Колит:
- острый 8/33-35,37
- различного характера 10/38-43
- хронический 8/37-39
- язвенный толстой кишки 10/75-76
Кровотечения:
- геморроидальные 9/120
- наружные 9/121

Ларингит 7/64-68; 10/123
Лучевая болезнь 9/125

Метеоризм 8/35
Миастения 11/57-62

Мигрень 8/120
Микроинсульт 8/19-20
Миндалины 9/65-71
Миозит шейный 8/22-23
Миома матки 9/52-57
Морщины 10/93-96

Нарушение:
- деятельности поджелудочной железы 10/74
- работы ЖКТ 9/46-51
Недостаточность сердечная хроническая 11/5-13
Нефропатия 9/25-26
Нормализация кишечной микрофлоры 8/35

Общая слабость 8/126
Одышка 12/44
Ожоги:
- различного характера 8/120; 11/120
- солнечные 7/86-87
- термические 7/86
- химические 7/87
Онихофагия (грызение ногтей) 12/91-97
Остеохондроз 8/22-23
Отек:
- мозга 8/18
- различного характера 8/120; 9/93
Отит 7/68; 11/45-48

Панкреатит 12/62-67
Паротит неэпидемический 12/53-54
Переломы:
- кисти рук 11/92-98
- различного характера 7/81-82
Пиелонефрит 8/82-87
Повреждение губы 7/84

Повышение иммунитета 9/108-111
Повышенные:
- артериальное давление 9/58-59,126
- кислотность желудочного сока 10/123
- свертываемость крови 9/126
- уровень сахара в крови 10/74
Подагра 8/79,100,118; 9/10-25,26-27,29,41-45,61-64
Полиартрит 8/100
Полипы 8/78
Пониженное давление 8/118
Порок сердца 12/5-14
Проктит 8/39
Проктосигмоидит 8/39
Пролежни 7/74
Простуда 9/89; 12/44

Рак запущенный, с метастазами 7/74
Раны различного характера 8/119; 11/120
Рассечение брови 7/84-85
Расстройства:
- желудочные 7/5-10
- нервной системы 8/126
Растяжения 7/80-81
Рахит 10/123
Ревматизм 8/79,118; 9/125; 10/76-77

Себорея сухая 8/121
Синдром:
- беспокойных ног 11/63-68
- истощения яичников 11/35-41
Сотрясение головного мозга 7/83-84
Спазм:
- кишечника 8/36
- коронарных сосудов 8/66-67
Стоматит 8/68

Сыпь на коже 10/93-96

Травмы:
- головы 7/82-83
- лица 7/84-85
- органов брюшной полости 7/82
- различного характера 7/80

Тромбофлебит 8/88-94

Удар:
- солнечный 7/60-63
- тепловой 7/60-63

Укрепление волос 9/91

Укусы:
- животных 7/85
- насекомых 8/118,120

Улучшение:
- остроты ночного зрения 10/119

Усталость умственная и физическая 10/119

Ушибы:
- головного мозга 7/83
- различного характера 7/80-81; 8/120

Фаринготонзиллит 10/50-52

Храп 7/40-41

Шелушение 10/93-96

Эзофагит 7/50-54

Экзема 8/118,121

Эндометриоз 12/45-52

Этмоидит 12/55-61

Язвы:
- желудка 7/30,74,75; 8/120; 9/93; 11/121

- желудка с повышенной секрецией желудочного сока 10/119
- на коже 7/74; 11/120
- 12-перстной кишки 7/75; 8/120; 9/93; 11/121

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ:

Алоэ 7/69-75

Мордовник шароголовый и обыкновенный 7/110-115

Земляника лесная 8/95-96

Клубника 8/96-97

Черника 8/97-98

Малина 8/97

Смородина черная 8/98-99

Жимолость 8/100

Лаванда 8/116

Дербенник иволистный 8/123-126

Клюква 9/88-89

Калина красная 9/89-90

Облепиха 9/90-91

Ежевика 9/91-93

Крыжовник 9/93-94

Кровохлебка лекарственная 9/118-122

Рябина черноплодная 9/123-126

Лимонник китайский 10/115-119

Гравилат городской 10/120-124

Сушеница топяная 11/117-121

Подорожник большой 11/122-126

Бузина черная 12/118-124

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ А.Н.АЛЕФИРОВ:

«СЕКРЕТНОЕ» ОРУЖИЕ
(инсульт) 8/49-57

ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ:

ЗАТУМАНЕННЫЙ ВЗГЛЯД
(катаракта) 10/28-30

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ НЕСВАРЕНИЕ ПИЩИ
(панкреатит) 12/62-67

КОММЕНТАРИИ:

Онихофагия 12/96-97

ВРАЧ-ОНКОЛОГ, ФИТОТЕРАПЕВТ С.И.ЦВЕТКОВ:

АЛОЭ В ОНКОЛОГИИ И НЕ ТОЛЬКО 7/69-75

ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

ПОНЯТЬ УМОМ И ТЕЛОМ
(кинезиотерапия для детей)
(педагог-психолог 1-й кат. Н.Л.Богачкова) 7/76-79

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ...
(теория решения изобретательских задач)
(педагог-психолог 1-й кат. Н.Л.Богачкова) 10/78-83

ОСТОРОЖНО: ГЛУТАМАТ НАТРИЯ!
(БАДы)
(кмн А.Н. Крылов) 8/5-9

БАДЫ ИЛИ БЕДЫ?
(умная еда)
(врач-диетолог-гастроэнтеролог О.Б.Базылева) ..9/31-36

ТРИ КОВАРНЫЕ БУКВЫ
(БАДы)
(врач-токсиколог А.В.Водовозов) 9/36-40

ПЕРВАЯ И НАВСЕГДА
(учитесь ставить перед собой цель)
(врач-нейрохирург Г.С.Шаталова) 10/44-49

НУЖНЫ ЛИ ДРУЗЬЯ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ
(не поддавайтесь обидам)
(психолог Ю.Н.Джумм) 10/59-62

ДАВАЙТЕ ТВОРИТЬ ДОБРО
(злопамятные люди)
(психолог Ю.Н.Джумм) 11/69-72

СКРЫТАЯ ЖЕСТОКОСТЬ
(добро требует внутренних усилий)
(психолог Ю.Н.Джумм) 12/77-80

ЗАГАДОЧНЫЕ ОТДЕЛЫ
(копрологические исследования)
(врач-лаборант ВК Л.П.Пелепец) 10/84-90

ДАРЫ ПОЗДНЕЙ ОСЕНИ
(полезные свойства фруктов и ягод)
(кмн Т.И.Боркунова) 10/97-103

ОБ ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИИ
(рефлексотерапевт П.А.Шестаков) 11/42-44

ПРАВИЛА КОМФОРТНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ
(побочный эффект от лечения антибиотиками)
(кмн А.И.Ванин) 11/49-52

БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ, А ПАЛОЧКИ НАЙДУТСЯ
(инструктор по скандинавской ходьбе И.В.Левина) 11/99-105

ВЫРАСТИ СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЯ
(индийский морской рис)
(врач-онколог, фунготерапевт И.А.Филиппов) .. 12/98-105

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ:

ПОМОГАЮТ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ,
ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ И МОЛИТВА
(руководитель душепопечительского Православного Центра во имя святого праведного Иоанна

Каталог за 2-е полугодие 2017 года

Кронштадтского, дмн, игумен Анатолий /А.И.Берестов/) 7/89-98

НАДО КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ В СТРОЮ

(ктн, заслуженный целитель России, фитотерапевт В.И.Глебов) 8/69-77

ЛЮБОВЬ – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ

(психолог, доцент кафедры психологии Московского гуманитарного университета А.И.Полянский) 9/75-87

«КОВАРСТВО АРИТМИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ЕЕ НЕ ВИДНО»

(дмн Л.М.Макаров) 10/63-73

«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАХЛАМЛЯТЬ СВОЮ КВАРТИРУ ПОЛИМЕРАМИ, ХОРОШЕНЬКО ПОДУМАЙТЕ»

(дмн А.Н.Ильницкий) 11/73-82

«В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ НЕЗАВИСИМЫМ»

(дмн А.Н.Ильницкий) 12/81-90

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ БЫТОВОЙ ХИМИИ ДЛЯ КУХНИ

(кмн А.В.Артамонов) 11/83-91

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА»?!

Во всех почтовых отделениях идет подписка на 2018 год. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения Плюс. Украина» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Индекс	Название	Стоимость подписки с услугами почты, грн.		
		1 мес.	3 мес.	6 мес.
23796	ЗОЖ В УКРАИНЕ	11,53	33,19	62,78
91967	**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА**	12,36	35,68	67,76
99736	Комплект: ЗОЖ В УКРАИНЕ + ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА	20,99	61,57	119,54
68104	Комплект: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УКРАИНЕ» + «ПРОГРАММКА»	23,48	69,04	134,48